gobind vashdev

Penulis *bestseller Happiness Inside*

Kumpulan Kisah Pemberi Makna

TIDAK WAJIB DIBACA, TETAPI PERLU SEKALI DIKETAHUI

Anda sebenarnya tidak perlu membeli buku ini karena sebagian besar artikel yang ada di sini bisa Anda dapatkan di akun Facebook gobind vashdev atau di website **www.gobindvashdev.com.**

Atau, bila Anda ingin lebih mudah membacanya, *99 Wisdom* ini tersedia dalam bentuk *e-book* atau buku digital yang tentu selain lebih mudah juga mengurangi pemakaian kertas yang berasal dari pohon. Silakan dapatkan *e-book*-nya di Google Play Store (Books).

Namun, jika Anda seperti saya, yang tetap ingin membacanya dalam bentuk fisik, jangan juga merasa bersalah karena kami akan menanam sebuah pohon untuk setiap buku yang tercetak.

Dan, satu hal penting yang perlu Anda ingat, pastikan Anda menyimpan struk pembeliannya, karena buku ini bergaransi uang kembali.

Jika Anda merasa tidak mendapatkan nilai yang sebanding dengan uang yang Anda keluarkan atau merasa kecewa dengan isi yang tertera, silakan hubungi penulis, dan bila Anda sudah menerima nilai rupiah yang sesuai pembelian, mohon berikan buku ini pada seseorang atau perpustakaan yang Anda tahu.

Silakan menyelami kebijaksanaan-kebijaksanaan dari *99 Wisdom* di halaman-halaman selanjutnya.[]

Menyajikan bacaan yang diramu dari beragam informasi, kisah,
dan pengalaman yang akan memperkaya hidup Anda dan keluarga.

99 WISDOM

gobind vashdev

99 Wisdom

Karya: gobind vashdev

Penyunting: Dyota Lakhsmi, Benedicta
Penyelaras aksara: Sheilla
Ilustrasi Sampul: Ghidaq Al-Nizar (@coffeetopia)
Desain sampul: Hedotz
Desain isi: Nurhasanah
Ilustrasi isi: Richanadia
Digitalisasi: Elliza Titin

Diterbitkan oleh Penerbit Noura Books (PT Mizan Publika)
Anggota IKAPI
Jln. Jagakarsa Raya, No. 40 Rt007/Rw04
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12620
Telp. 021-78880556, Faks. 021-78880563
E-mail: redaksi@noura.mizan.com
www.nourabooks.co.id

ISBN 978-602-0989-71-6

Ebook ini didistribusikan oleh: Mizan Digital Publishing
Jl. Jagakarsa Raya No. 40 Jakarta Selatan - 12620
Phone.: +62-21-7864547 (Hunting) Fax.: +62-21-7864272
email: mizandigitalpublishing@mizan.com

Untuk setiap jiwa
yang sedang bertumbuh

TETAPLAH MEMBACA

Ratusan, bahkan puluhan ribu kali, para orangtua mengulang kata "mama" atau "papa" dan sang bayi tetap tidak mengeluarkan kata yang diinginkan mereka. Selama otak linguistik si kecil belum berkembang maka kata-kata itu tak akan terucap.

Hal yang serupa terjadi pada semua tingkatan usia. Selama kesadaran belum berkembang, semua nasihat, ceramah, pelajaran, atau diskusi yang didapatkan seseorang melalui buku, tokoh, spiritualis, atau apa pun namanya tidak akan menjadi perilaku.

Namun, kita tidak bisa berkata bahwa semua masukan itu percuma atau sia-sia. Rangsangan yang dilakukan oleh orangtua berbulan-bulan, bahkan bertahun akan membentuk sel, menyambungkan dendrit dan akson, menyemburkan neuro transmiter dan jutaan hal lainnya di otak bayi. Sampai suatu saat, ketika konspirasi mereka cukup kuat, kata "mama" dan "papa" akan terbit melalui bibir yang mungil. Hampir semua orangtua

sabar menghadapi bayinya dan yakin bahwa suatu waktu apa yang diharapkan akan terwujud.

Begitu juga dengan sahabat yang membaca buku ini, mungkin ada kalimat yang tidak dipahami, enggak "*ngeh*" atau belum "*dong*", tidak perlu berkecil hati atau memaksa harus mendapatkan pesannya. Tetaplah membaca. Semua itu adalah bagian dari proses pertumbuhan yang tidak pernah menjadi sia-sia.

Saya berharap Anda tidak membaca buku ini satu kali atau satu-kaligus, silakan menjelajah secara berurutan atau berantakan, nikmati tanpa harus dimengerti, diskusikan, tetapi jangan sampai terusik, dan yang paling utama, miliki waktu untuk merenung hingga ke relung.

Salam,

gobind vashdev

DAFTAR ISI

HANYA ADA 1 JALAN KELUAR

"Papa, Bumi ada di mana?" tanya Rigpa ketika saya menjelaskan tentang fenomena gerhana matahari yang sebagian dari kita akan alami.

"Di sini, Nak."

"Di sini mana, Papa, kok Rigpa tidak bisa lihat?"

"Rigpa bisa lihat rumah Rigpa?" tanya saya yang langsung dijawab dengan gelengan kepala.

Saya mengajaknya keluar dan berkata, "Sekarang Rigpa bisa lihat rumah Rigpa?"

"Bisa," katanya.

Kita perlu keluar dari bumi untuk melihat bumi secara langsung, begitu pula dengan pikiran dan hidup.

Untuk benar-benar merasakan hidup, kita perlu keluar dari hidup dan kehidupan itu sendiri.

Tak mengherankan Nabi Muhammad menyarankan, "Matilah sebelum kematianmu tiba."

Begitu juga Yesus yang bersabda, "Jika seorang tidak

dilahirkan kembali, ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah."

> Tak mengherankan Nabi Muhammad menyarankan, "Matilah sebelum kematianmu tiba."

Kita perlu keluar dari diri kita (ego) untuk melihat keterhubungan sejati antarmakhluk. Kita perlu terbang untuk melewati kungkungan benar-salah dan baik-buruk untuk menyadari bahwa dualitas adalah ilusi.

Kita perlu untuk keluar .... Dan ... hanya ada satu jalan keluar.

Ke mana? Ke dalam.[]

2 SAYAP YANG SEIMBANG

Rigpa, burung ini mendekat bukan hanya karena ada makanan di tangan kita, tetapi juga rasa aman yang mereka dapatkan.

Kita manusia perlu makan, kita mendekat pada sumber rejeki. Namun, jangan dilupakan bahwa di atas itu, kita memerlukan hati yang damai.

Burung ini bisa terbang, Nak, karena ia memperlakukan kedua sayapnya dengan sama.

Ia tidak mengistimewakan yang kanan dan menganaktirikan yang kiri. Kanan dan kiri mempunyai guna yang setara.

Kita pun perlu belajar dari burung ini, Rigpa. Kesadaran akan terbang tatkala seseorang telah mampu melihat sisi terang dan sisi gelap dalam hidupnya secara sama. Yang terang tidak digenggam erat dan yang gelap tidak dipinggirkan. Itulah arti yang melekat pada namamu, Nak, Rigpa, **there is nothing positive to accept and there is nothing negative to reject.**[]

DINI HARI PUKUL 3

Aku dibangunkan oleh tawaku sendiri karena mimpi lucu yang kutonton.

Ada orang India memesan makanan di restoran Indonesia, lalu bertanya tentang telur yang dihidangkan.

Pelayan menjawab itu telur mata sapi.

Dengan nada tinggi, ia memaki-maki sang pelayan. Ia merasa tidak dihormati, agamanya dilecehkan.

Meskipun pelayan tersebut sudah menjelaskan bahwa itu hanya namanya, sementara kandungannya adalah 100 persen telur ayam, tetap saja dia marah.

Bayangan saya melayang ke beberapa tahun lalu ketika mengajak beberapa orang sahabat ke resto vegetarian. Salah seorang tidak mau menyentuh makanan yang bernama siobak. Meskipun nama siobak identik dengan masakan yang berdaging babi, tetapi masakan yang terhidang di depannya terbuat dari jamur dan kedelai.

Yang lain sudah berulang kali menjelaskan bahwa semua makanan di resto vegetarian selalu halal karena tidak mengandung bahan yang berasal dari hewan apa

pun. Semua nama itu hanya untuk memudahkan mereka mengasosiasikan dengan makanan non vegetarian yang populer di sekitar.

Ia tetap mendebat dan tidak menyentuhnya.

Babinya tidak pernah ada, mata sapinya entah di mana, tetapi kemarahan dan perdebatan sudah mengudara. Kita mau tidak mau harus mengakui bahwa dalam keseharian hidup kita lebih banyak terfokus pada pantulan luar dibanding padatnya isi di dalam. Kita meributkan nama dan simbol serta menelantarkan esensi dan inti.

Perhatikan diskusi-diskusi yang kita lakukan, apakah masih bergelut pada perbedaan atau sudah menggali dan berjumpa persamaan. Jangankan agama yang jumlahnya hanya beberapa ratus, perbedaan bentuk mata manusia mungkin sebanyak jumlah penduduk bumi ini. Namun, bila mau melihat lebih dalam, kita akan menemukan struktur yang sama satu dengan lainnya.

Cara menyembah bisa berbeda, bagaimana berucap dalam doa bisa berlainan, tetapi semua itu tak sepenting hati yang berserah. Seperti di India Tuhan disebut dengan Ribuan Nama, di Arab dengan 99 Nama, berapa pun jumlahnya, sekeras apa pun kita memanggilnya, Ia yang Esa hanya bersemi dalam keheningan sempurna.[]

4 BULAN JADI SOLEMEN

Melewati malam ini artinya melewati bulan ke-4 menjadi Solemen (manusia tanpa alas kaki).

Flashback ketika niatan bertelanjang kaki mampir di benak ini satu tahun lalu. Ada banyak keraguan dan ketakutan. Selain takut terkena panasnya aspal di siang bolong, kena paku, juga dilarangnya masuk ke pusat perbelanjaan, yang paling menyita pikiran adalah ketakutan penilaian orang lain terhadap diri ini.

Benar apa yang diungkap para bijak bahwa lebih dari 90 persen ketakutan kita tidaklah terbukti. Bahkan, dalam bahasa Inggris ketakutan atau "*FEAR*" oleh sebagian orang diartikan "*False Evidence Appear Real*".

Saya tidak bisa tahu apa yang berbisik di hati mereka yang bertemu saya dalam empat bulan terakhir ini ketika melihat kaki dengan hiasan tanah dan pasir di telapaknya. Namun di sisi lain, banyak juga pujian terlontar karena keberanian saya untuk selalu menyentuh Ibu Pertiwi ini.

Kita tidak hidup di dunia yang berbentuk kotak di mana terdapat ujung benar dan salah. Apa pun keputusan yang kita ambil, ke mana pun kita pergi, pasti ada yang setuju dan tidak setuju, suka dan tidak suka.

Mengapa kita menghabiskan waktu, tenaga, pikiran, untuk melakukan hal yang mustahil, yaitu memuaskan semua orang?

Ketika Anda berbuat baik, orang jahat membencimu. Tatkala engkau berbuat jahat, orang baik menjauh darimu.

Rangkul hatimu, dengarkan suaranya, dan tanyakan apakah langkah yang kuambil ini akan memproduksi kebaikan untuk diri dan dunia ini? Jika ya, tancap gas.

Percayalah di alam ini memikirkan yang belum terjadi jauh lebih berat daripada menjalaninya.

Bila masih ragu ingat pesan dari sang bijak, "Di akhir hidupmu kau akan lebih menyesal pada apa yang engkau tidak lakukan daripada apa yang kau lakukan."

Berkaryalah karena Anda lebih daripada apa yang Anda pikirkan.[]

BANGUN DI TITIK KE-5

Dalam mimpi, saya tergopoh-gopoh mencari kamar kecil. Setelah menemukan dan melepaskan tekanan di kandung kemih, saya pun keluar dan beraktivitas kembali. Namun, tak lama keinginan untuk buang air kecil hadir lagi dan lagi. Pada titik ke-5, saya terbangun dan pergi ke kamar mandi, bukan hanya kelegaan, tetapi juga sebuah pencerahan yang melibas rasa kantuk yang ada.

Sama halnya dengan kehidupan ini, sebelum seseorang "bangun" masalah tetap terus bergelayutan dalam hidupnya. Dengan kata lain bahwa semua masalah terjadi karena kita masih tertidur.

Dalam buku *Happiness Inside,* ada artikel yang membahas tentang *"Nightmare wakes you up"* (mimpi buruk membangunkan kita). Dalam kejadian yang saya alami tersebut, bila saya tidak terbangun maka "mimpi buruk" berupa ngompollah yang akan membangunkan saya.

Banyak orang terbangun bukan karena kesadarannya, tetapi dipaksa

oleh kejadian yang kurang sedap, seperti kebangkrutan, perceraian, sakit, usia tua, dan sejenisnya.

Melihat orang lain sebagai musuh, menyimpan dendam, mengejar kebahagiaan di luar, menjalani hidup dengan penuh kecemasan masa depan atau penyesalan masa lalu adalah pertanda bahwa seseorang masih terlelap dalam mimpinya.

Pencerahan penting dalam hidup saya adalah menyadari bahwa tidak ada realitas luar. **Apa yang kita lihat di luar adalah ilusi, sementara realitas sesungguhnya ada di dalam.**

Kita boleh meminta maaf dan juga mengatakan memaafkan dengan bibir beribu kali, tetapi pemaafan sesungguhnya adalah ada di dalam. Begitu pula dengan bersyukur, bukanlah ucapan, melainkan sikap hati yang menerima apa yang terjadi. Mengucap maaf beribu kali tanpa dibarengi dengan hati yang melepas ibarat mimpi buang air, begitu pula dengan bersyukur.

Semua ritual di luar yang kita lakukan juga bagaikan mimpi, sementara realitasnya tidak bisa dilihat atau dirasakan oleh yang lain. Realitasnya ada di dalam, hanya engkau yang tahu, di hati yang ikhlas.

Ayo bangun, kita sudah terlalu lama, dan terlalu tua untuk tidur terus.[]

6. KATA TAPI

Setiap kali posting, setiap kali berbagi di seminar atau workshop dengan tema melepas/ikhlas, hampir selalu ada yang mengatakan, "Apa yang Bapak katakan benar dan saya sangat setuju sekali, tapi ...."

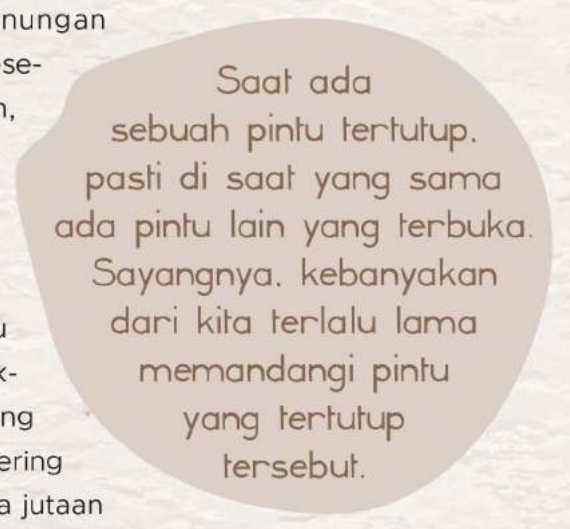
Dalam hal ini, kata "tapi" adalah alasan yang kita buat untuk menutupi kelemahan kita dalam mengatasi tantangan tersebut. Kata "tapi" bagaikan tembok penghalang yang kita buat sendiri untuk membenarkan bahwa tantangan tersebut tidaklah mungkin bisa terlewati. Kata "tapi" memberi kesan pengingkaran dari apa yang kita yakini bahwa Pencipta tidak akan memberikan cobaan lebih besar daripada kemampuan umat-Nya. Dan, yang paling menarik adalah bahwa melepas/ikhlas adalah hal yang paling sederhana.

Renungkan, dalam mencapai, menggapai, mendapatkan, mengambil, mencaplok, kita memerlukan tenaga, pikiran, kemampuan, dan banyak modalitas lainnya, se-

mentara untuk melepas bisa dibilang tidak diperlukan apa pun.

Bila ingin menggunakan kata "tapi", baliklah kalimat-nya seperti, "Memang susah, memang berat, tapi saya akan belajar untuk bisa ikhlas merelakan yang telah terjadi." Atau ganti kata "tapi" dengan "dan" dan lihat-lah hasilnya. "Saya setuju sekali dengan pernyataan bahwa kita harus ikhlas dan menerima apa pun yang terjadi, dan untuk itu, mulai sekarang saya akan melatih meluaskan penerimaan sampai tidak ada satu kejadian pun yang akan bersinggungan dengan hatiku."[]

7. HUJATAN ATAU HAJATAN

Pelangi selalu ada. Ia menjadi terlihat ketika kita mengarahkan pandangan pada sudut yang tepat. Begitu pula keindahan, ia bukanlah benda, tetapi cara melihat.

Ketika dunia yang kita jalani terasa kelam, kita cenderung menyalahkan situasi. Manusia jarang berpikir bahwa alam meminta kita untuk melihat hal lain di tempat yang berbeda. Seperti ketika sebuah pintu tertutup, pasti di saat yang sama ada pintu lain yang terbuka. Sayangnya, kebanyakan dari kita terlalu lama memandangi pintu yang tertutup tersebut. Kita memaksa bahwa kebahagiaan hanya ada di balik pintu yang rapat tersebut.

Di saat televisi hilang, kita mendapatkan waktu berlimpah untuk membaca. Lemari yang lenyap akan memberikan kelegaan bagi ruang gerak. Sakit memang tidak nyaman, tetapi di saat sakit kita mulai men-

dapatkan perenungan dalam tentang kesehatan, kehidupan, bahkan satu-satunya kepastian yang sering tidak ingin kita ingat, yaitu kematian. Sebaliknya, sehat memang nyaman, tetapi sering kita terjebak pada jutaan hal-hal sepele dengan kadar makna yang dangkal.

> Saat ada sebuah pintu tertutup, pasti di saat yang sama ada pintu lain yang terbuka. Sayangnya, kebanyakan dari kita terlalu lama memandangi pintu yang tertutup tersebut.

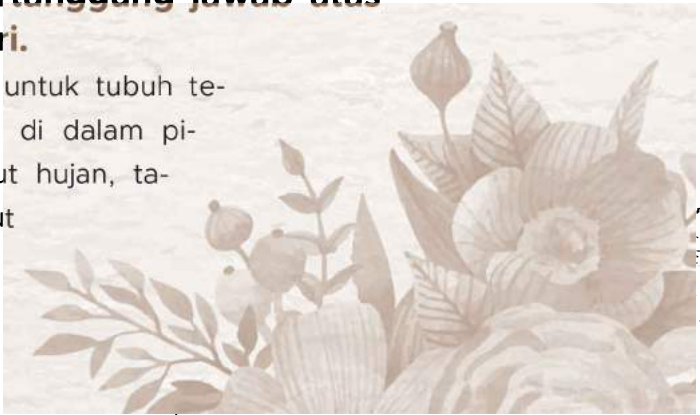
Kesenangan kerap menidurkan, sementara penderitaan sering kali membangunkan. Jadi, setiap kita kehilangan sesuatu, apakah benda, orang terdekat, atau kesehatan, pasti hadir sebuah ruang kosong yang menanti untuk diisi. Sekarang semua tergantung kita, mau mengisinya dengan hujatan atau hajatan penuh syukur. []

8 PELAJARAN HP HILANG

Bila kehilangan sesuatu, pastikan Anda tidak kehilangan pelajarannya. Kemarin HP saya tertinggal di travel Jakarta-Bandung dan yang menemukan belum berniat mengembalikannya. Izinkan saya membagi delapan pelajaran yang saya dapat.

1. Setiap mendapatkan sesuatu/seseorang, sadari bahwa benda itu pasti akan meninggalkan kita atau kita tinggalkan.
2. Daripada sedih, bersyukurlah karena diberi kesempatan pernah memiliki benda itu atau bersama orang itu.
3. Berterimakasihlah karena alam memberikan pelajaran melepas yang tingkatannya jauh lebih tinggi daripada pelajaran meraih.
4. Jangan marah/memaki/menyumpahi orang yang mengambil karena setiap orang hanya melakukan sesuatu sesuai tingkat kesadarannya.

5. Ketika menyumpahi orang yang mengambil HP kita, itu sama seperti kita yang meminum racun namun berharap dia yang mati.
6. Berusahalah mencari, bila tak berhasil, berdoalah semoga yang menemukan memang sedang memerlukannya dan berguna untuk hidupnya.
7. Bila data belum di-*back up*, itu artinya alam meminta kita bersilaturahmi dengan teman-teman yang sudah lama tidak dihubungi.
8. Akhirnya, sadarilah bahwa manusia tidak pernah kehilangan apa-apa karena kita tidak pernah memiliki apa-apa.[]

9. MENARI DI KALA HUJAN

Terakhir hujan-hujanan—tepatnya kehujanan, adalah saat malam pergantian tahun menuju 2006 bersama ibunya Rigpa. Waktu itu, Tika baru beberapa hari *ngekos* di Ubud.

Kami meminjam sepeda dan berkeliling Ubud, ingin *nongkrong* di kafe, tetapi tidak punya uang. Hampir 9 tahun, kesampaian juga keinginan hujan-hujanan yang terpendam sejak kecil. Kali ini berhujan ria bersama Rigpa.

Tatkala ada yang bertanya "apa tidak takut sakit?"

Panas berkah, hujan pun berkah, mari kita sambut apa yang disuguhkan oleh alam yang bijak ini. **Stop menyalahkan alam, berhenti memusuhi bakteri, mari bertanggung jawab atas kekebalan diri.**

Akan susah untuk tubuh tetap prima kalau di dalam pikiran isinya takut hujan, takut panas, takut

hitam, takut sakit, dan ribuan takut lainnya. Seperti kita tahu bahwa setiap ketakutan, kecemasan, juga kemarahan menghadirkan kerutan yang menghalangi lancarnya energi di dalam. Sebaliknya, setiap tawa dan kegembiraan akan menghasilkan hormon kekebalan.

> Panas berkah. hujan pun berkah. Mari sambut apa pun yang disuguhkan alam nan bijak ini.

Jadi, kesimpulannya daripada berteduh dalam ketakutan, tentu lebih baik menari di kala hujan.[]

SETELAH 10 TAHUN

Hari ini ke Ambon lagi. Di pesawat perjalanan ke Surabaya dari Denpasar, alam mengatur saya duduk dengan seorang sahabat lama yang kita sudah saling kehilangan kontak masing-masing.

Saya percaya bahwa ada pesan tertentu yang akan disampaikannya pada saya. Sepanjang penerbangan saya hanya mendengar dan mendengar, dan memang betul bahwa banyak sekali berkah berupa pengetahuan dan inspirasi yang saya dapatkan.

Perjumpaan ini semakin menyadarkan saya bahwa setelah menggunakan tubuh manusia lebih dari 40 tahun dan belajar banyak hal, diri ini sebenarnya hanya mengetahui sedikit dan dari sedikit itu juga hanya kulit luarnya.

Mendengar adalah hadiah yang sering tergeletak, tidak banyak yang mau mengambil, bahkan meliriknya. Pikiran ini sibuk ingin mengeluarkan uneg-uneg atau memamerkan kesuksesan, yang arti lainnya adalah ada banyak lubang yang melompong di dalam.

We don't learn from talking, we learn from listening.[]

11. MERASA SUDAH TAHU

Mata manusia mempunyai kemampuan untuk melihat dari frekuensi A ke frekuensi B. Begitu pula telinga kita yang hanya dapat mendengar getaran dalam rentang tertentu.

Kita melihat dan mendengar hanya sesuai dengan kemampuan yang ada di dalam diri kita. Contohnya, kelelawar mampu melihat apa yang tidak terlihat oleh manusia dan sebaliknya, beberapa hal yang gampang terlihat, malah ia tidak melihatnya.

Inderawi yang menempel pada diri kita adalah bagaikan corong yang menghadap ke luar untuk menangkap data.

Dari rentan frekuensi yang diketahui manusia, indera kita hanya mampu menyerap kurang dari 1 persen. Dari yang 1 persen ini juga, pikiran kita menyaring kembali pada apa saja yang kita mau lihat dan dengar sehingga apa yang tertanam di dalam sangatlah minim.

Dan dari bekal yang minim itulah, kita mulai menganalisis dan dengan bangga, membuat penilaian baik

dan buruk, juga dengan yakin, menghakimi benar dan salah.

Mungkin karena itulah Lao Tzu tidak mau membuat buku atau menuliskan ajaran-ajarannya.

Dikisahkan ketika ia hendak "menghilang" dari keriuhan, penjaga perbatasan mengenalinya dan tidak memberikan izin untuk melewati perbatasan tersebut sampai ia menuliskan semua yang diajarkan.

Tao Te Ching menjadi karya satu-satunya, dan sepertinya, ia sudah tahu bahwa nantinya jarang orang yang akan berpraktik dan mencapai tingkat yang disebut "sadar". Akan lebih banyak orang yang hanya membaca, lalu merasa sudah tahu.

Bukankah dengan berbekal pengetahuan seperti inilah perdebatan kita berlangsung sepanjang abad? Kita merasa paling benar dan menyalahkan yang lain.

Kita hanya memiliki peta di tangan. Namun, dengan berani dan yakin, kita menunjukkan dan menceritakan semua yang ada di kota tujuan.

Kalau surga atau nibbana adalah tujuan kita semua, **mari kurangi perdebatan yang sia-sia yang menghabiskan waktu dan energi. Kurangi juga penghakiman yang menggelembungkan ego.**

Kalau kerajaan Allah ada di dalam dirimu dan Tuhan lebih dekat dari urat lehermu, ayo mulai berlatih ke dalam dan mengenal-Nya.[]

12. LEBIH BAIK PELIT

Kartika baru saja mengutarakan bahwa di rumah kami yang mungil ini terlalu banyak barang. Pikiran saya melompat ke 12 tahun lalu ketika dari Jakarta pindah ke Bali hanya berbekal satu koper. Beberapa tahun kemudian, pindah *ngekos* di Ubud, koper sudah beranak-pinak. Pindah dari rumah kos ke rumah yang saat ini ditinggali dengan bantuan *pick-up* kecil dan bila sekarang pindah, pasti sewa truk besar.

Padahal, ritual kami setiap beberapa minggu, kami selalu mengumpulkan barang-barang yang tak terpakai dan memberikan pada siapa saja, tidak harus pada mereka yang miskin harta, tetapi pada yang lebih membutuhkan benda itu.

Menariknya, semakin banyak kita memberi, semakin banyak yang datang.

Saya tidak habis pikir bagaimana kami sebagai orangtua hampir-hampir tidak membeli apa pun untuk kebutuhan anak tunggal kami, Rigpa, mulai bak

mandi, mainan, pemanas botol, tempat tidur, sampai pakaian. Bahkan, khusus untuk pakaian, Rigpa sudah punya koleksi sampai ia berumur 4-5 tahun.

Ada yang membelikan baru, tetapi banyak juga yang memberi barang yang sudah pasti tidak dipakai lagi. Bahasa kerennya lungsuran.

Mirip seperti lungsuran kereta api apik dari Jepang yang digunakan masyarakat DKI Jakarta beberapa waktu lalu.

Apakah saya tidak malu menggunakan barang *second*?

Tentu tidak, malah sebaliknya saya bangga karena berpartisipasi untuk meringankan beban bumi atau lebih tepatnya tidak menambah beban baru.

Konsumerisme saat ini sudah sampai tahap yang mengerikan, ia bagaikan kanker stadium empat yang menyebar dengan sangat cepat. Kita bahkan sering membeli dengan alasan tidak jelas atau tidak tahu untuk apa.

Beberapa sahabat dan kerabat menjuluki saya pelit karena seringnya mereka menemui saya berpikir keras untuk membeli barang baru.

Saya tidak keberatan dengan julukan itu. Bahkan, sebaliknya saya merasa senang. Bagi saya, di umur bumi yang sudah renta dan berat ini, menjadi pelit dalam membeli rasanya jauh lebih terhormat daripada boros.[]

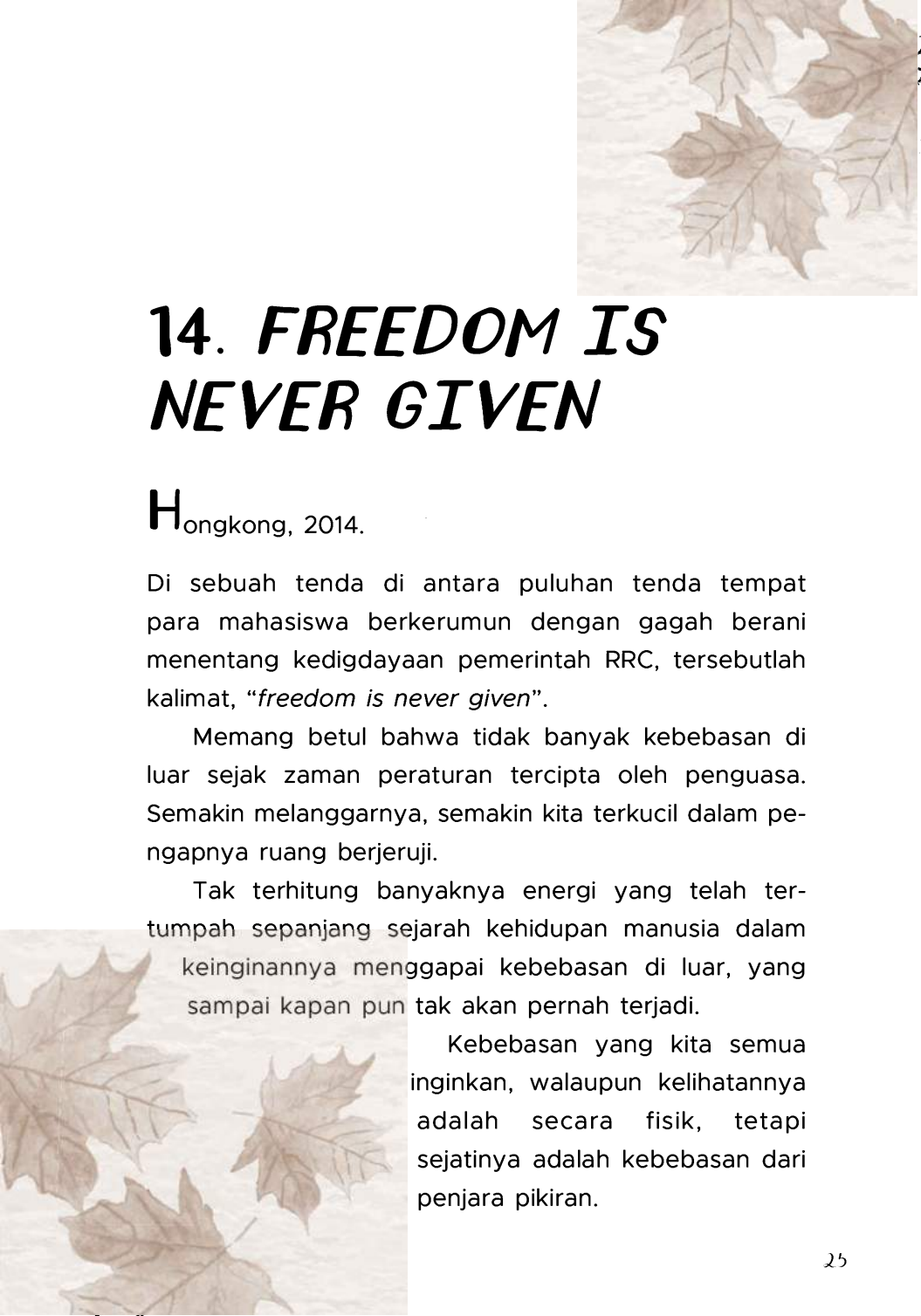
13. ROKOK SEHAT

Sejak lepas dari sekolah dan menjadi pembelajar jalanan, saya berulang kali memaksa diri saya untuk menepi pada sudut yang berlawanan dengan apa yang saya yakini.

Bila ada yang mengatakan agama A jelek maka sengaja saya membaca kitab sucinya serta berusaha memahami. Kalau masyarakat mengatakan sebuah kelompok sesat maka saya ingin sekali mendengarkan ceramah atau membaca materi yang diajarkan.

Saya tidak khawatir dianggap sesat. Ada banyak hal yang lebih bernilai daripada menuruti omongan orang yang mereka sendiri juga hanya menduga-duga. Dan saya juga selalu ingat bahwa apa yang sekarang ini dipercaya sebagian besar umat dunia awalnya pasti pernah dianggap sesat.

Pikiran kita perlu untuk terbuka, bahkan menyelami dahulu sebelum memutuskan, apalagi menghakimi.

Semakin cepat kita menghakimi, semakin lambat kita belajar.

Semakin cepat penghakiman, semakin lambat kita belajar.

Pikiran terbuka bukan artinya serta-merta kita menerima mentah-mentah. Bila perlu, bertanyalah. Namun, semangatnya adalah rasa ingin tahu, bukan untuk menyerang dan membuat orang lain malu.

Hari ini saya ditawari untuk melakukan apa yang saya sudah tinggalkan 13 tahun lalu. Seorang sahabat datang tidak hanya membawa beberapa batang, tetapi sebuah buku “rokok sehat” yang ditulis oleh seorang Doktor dan seorang Profesor.

Senang sekali rasanya mendapat sebuah hal baru yang menampar keras isi kepala ini. Lagi-lagi sebuah paksaan agar diri ini tidak melekat pada konsep benar-salah, baik-buruk.[]

14. *FREEDOM IS NEVER GIVEN*

Hongkong, 2014.

Di sebuah tenda di antara puluhan tenda tempat para mahasiswa berkerumun dengan gagah berani menentang kedigdayaan pemerintah RRC, tersebutlah kalimat, "*freedom is never given*".

Memang betul bahwa tidak banyak kebebasan di luar sejak zaman peraturan tercipta oleh penguasa. Semakin melanggarnya, semakin kita terkucil dalam pengapnya ruang berjeruji.

Tak terhitung banyaknya energi yang telah tertumpah sepanjang sejarah kehidupan manusia dalam keinginannya menggapai kebebasan di luar, yang sampai kapan pun tak akan pernah terjadi.

Kebebasan yang kita semua inginkan, walaupun kelihatannya adalah secara fisik, tetapi sejatinya adalah kebebasan dari penjara pikiran.

Kita semua mendambakan bebas dari kecemasan, kemelekatan, ketakutan, keserakahan, dendam, iri, juga benci.

Semakin mampu seseorang memilih untuk bahagia. semakin bebaslah dirinya.

Patokannya sederhana, semakin mampu seseorang memilih untuk bahagia, semakin bebaslah dirinya.

Dan untuk itu, **hanya ada satu jalan, yaitu berlatih menguatkan otot-otot kesadaran diri di dalam.**

Tidak ada orang lain yang mampu melakukan untuk kita, apalagi memberikannya pada diri ini.

Betul bahwa "*freedom is never given*".[]

NOVEMBER DUA RIBU 15

Hari Sabtu tanggal 28 ini sungguh istimewa. Selain sebagai Hari Raya Saraswati, yaitu hari turunnya ilmu pengetahuan, juga diperingati sebagai Hari Menanam Pohon. Seolah alam ingin berbicara agar di tahun terpanas sepanjang sejarah ini, kita semua mau membungkuk dan dengan tangan terbuka, belajar ilmu dan kebijaksanaan dari pohon.

Para ilmuwan dan mereka yang ahli dalam kitab suci sepakat bahwa tumbuhan sudah ada dahulu, jauh sebelum manusia hadir di planet ini. Dalam bahasa lain, mereka adalah saudara tua yang telah lebih banyak pengalamannya. Untuk itu, selayaknyalah kita belajar darinya.

Pak Gede Prama sering mengulang kalimat, "Pohon adalah seperti pertapa Agung

yang bertumbuh ke arah cahaya dengan keikhlasan sempurna."

Tidaklah berlebihan ungkapan tersebut, mengingat begitu penting perannya dalam kehidupan ini. Seluruh hidupnya seolah didedikasikan untuk kebaikan semua makhluk.

Ketika buahnya mulai masak, ia membiarkan tangkainya menjadi lunak, agar mudah dipetik. Tatkala musim kering datang, ia menggugurkan daunnya agar tidak terlalu banyak mengambil air.

Pohon adalah makhluk yang mungkin paling mengerti hukum konsekuensi, hukum tabur tuai, atau hukum keseimbangan. Mereka langsung mempraktikkannya tanpa bicara apalagi pamer.

Betul, pohon memang memerlukan air, tetapi kita perlu ingat, ia juga menampung air agar tidak banjir. Ia memerlukan tanah, tetapi akarnya berperan mengikat tanah agar tidak longsor. Oksigen yang ia perlukan di malam hari, ia kembalikan di pagi hari. Ia memerlukan panas dari matahari, tetapi memberikan keteduhan.

Pohon memerlukan nutrisi dari tanah dan ia membalasnya dengan daun dan bunga yang jatuh. Lebih dari itu, pohon memberikan rumah

> "Pohon adalah seperti pertapa Agung yang bertumbuh ke arah cahaya dengan keikhlasan sempurna."
> — Gede Prama

dan kehidupan bagi satwa besar dan kecil yang tak terhitung jumlahnya.

Ia mampu mentransformasi air hujan, tanah, dan panas matahari menjadi sayur yang bergizi dan buah yang manis dan berenergi.

Saya yakin ada jutaan ilmu dan kebijaksanaan dari pohon yang tak tertangkap oleh indera dan pikiran yang sangat terbatas ini. Ada baiknya kita menghormatinya seperti seorang Guru kehidupan.[]

16. MATAHARINYA HILANG

Tadi pagi sewaktu membiarkan terik matahari memanasi tubuh ini, Rigpa yang bermain di sebelah menengok ke atas dan memandang langit yang tiba-tiba gelap.

"Mataharinya hilang," kata saya.

"*Ndak*, tutup," sahutnya dengan lidah cadelnya.

"Tertutup apa, Nak?"

"Awan," jawabnya tegas.

Seperti matahari, begitu juga kebahagiaan, anugerah, dan cinta tidak pernah menghilang. Mereka hanya terhalang oleh kemarahan, kebencian, iri, dengki, dendam, dan ego diri.

Oleh karena itulah, tak seorang pun mampu meraih kebahagiaan dengan mengejarnya.

Alam semesta bersama isinya adalah perwujudan dari kasih yang tak terbatas dari-Nya.

Kita semua adalah cinta itu sendiri. Tugas kita bukan mencarinya, tetapi melepaskan kemelekatan yang bersarang dan ego yang membatu.

Terima kasih, Guru Rigpa.[]

17 AGUSTUS

Melewati bilangan Jakarta siang ini, terlihat beberapa tiang pinang berpucuk sepeda serta berbuah kardus mi instan dan kaus bola. Ada belasan perlombaan dan pertandingan di hari kemerdekaan esok, dari makan krupuk hingga balap karung, tetapi tidak ada yang semenawan panjat pinang.

Ia tidak layak disebut perlombaan apalagi pertandingan. Ada banyak pesan indah dan pelajaran bermakna dalam ritual tujuh belasan ini. Walau akhirnya hanya satu orang yang berhasil nongkrong memeluk sepeda, tetapi hadiah itu bukanlah untuk dia semata.

Esensi gotong-royong yang dituturkan para tetua via teladan terlihat mencolok pada permainan ini. Dari yang ingusan sampai yang ubanan melepas baju, membiarkan oli yang biasanya ogah disentuh melumuri tubuh dan wajah mereka. Bahkan, bagian keramat tubuh yang dihormati direlakan diinjak oleh kaki berdebu, bertanah.

Rasa senang membuncah dalam hati yang berdiri paling atas. Rasa bahagia mengalir di dalam mereka yang berkontribusi sebagai penopang di bawah. Setelah puas, ia yang di atas melorot dengan senyum dan ditampung oleh pelukan.

Semua ini mengingatkan kita semua pada tumbuhan, dengan akar yang tertanam dan jarang diperhatikan tidak iri pada bunga yang dipuja-puji. Akar sadar kalau bunga tidak akan lama hidup. Setelah merasa cukup menghadirkan keindahan dan keharuman pada dunia, ia pun mengerucut, menunduk, dan melepaskan dirinya untuk menjadi pupuk bagi sang akar yang selama ini menunjangnya.

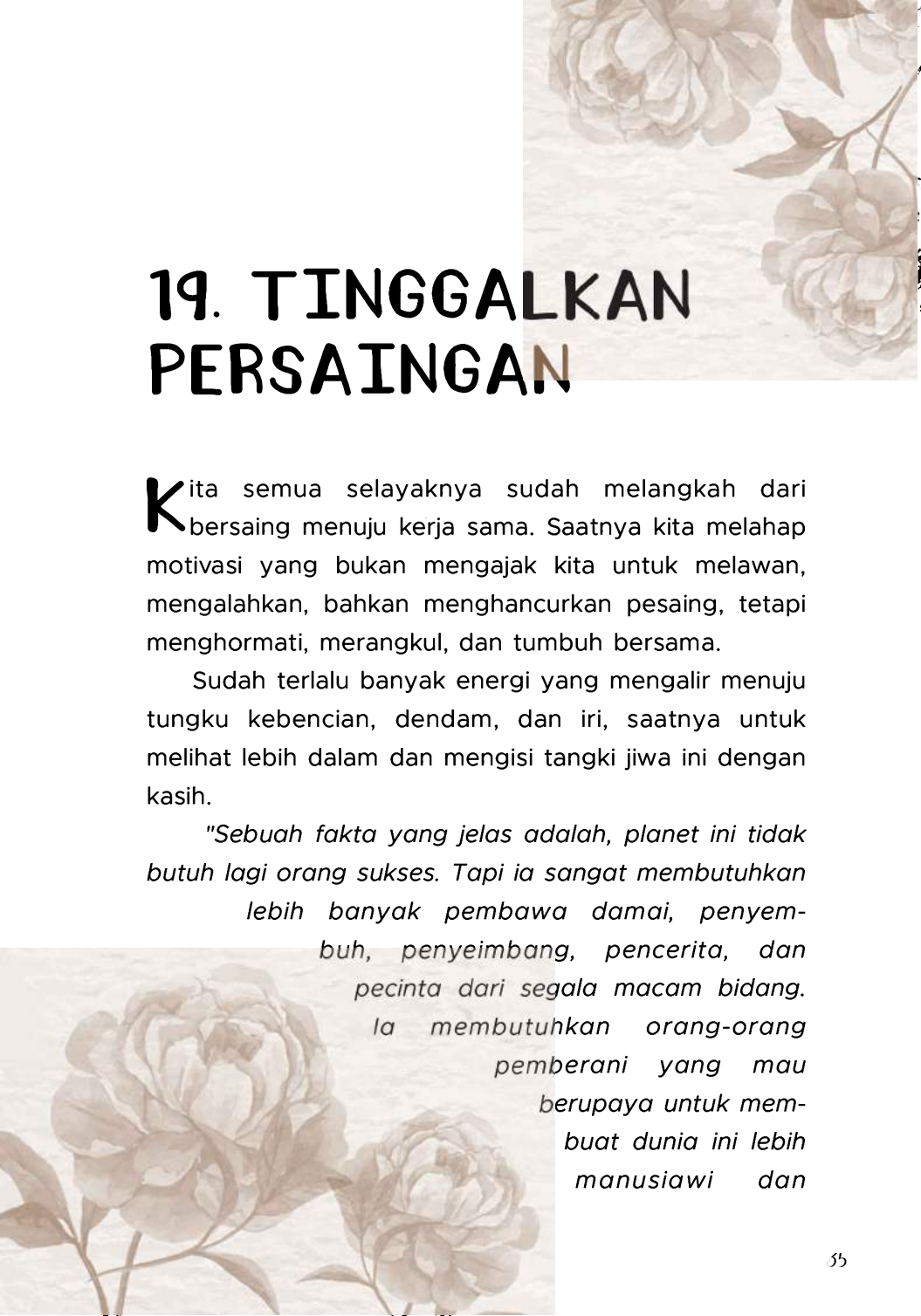
Bukan hadiah, melainkan kebersamaan dalam bermain, bukan siapa yang menang, tetapi sebuah kesadaran bahwa kita satu saudara. Indonesia bukanlah stadion tempat kita berlomba mengeruk pundi harta sebanyak mungkin, tetapi sebuah rumah dengan taman bermain teduh yang selayaknya kita rawat untuk anak-anak kita.

Selamat merayakan kemerdekaan Indonesia kita.[]

18. *HAPPINESS IS A CHOICE*

Beberapa hari terakhir ini kami tidur dengan terbangun beberapa kali. Bukan hanya karena anak kami Rigpa suhunya lebih tinggi dari biasanya, tetapi juga karena gigitan puluhan semut merah kecil yang berkeliaran di sprei tempat tidur.

Setiap kali terbangun dan meminggirkan mereka, saya bertanya-tanya apa yang menyebabkan semut-semut ini naik.

Kami sama sekali tidak mengeluh, apalagi marah. Kami sadar inilah konsekuensi dari pilihan kami hidup di tengah sawah dan hidup sealami mungkin, juga hidup dengan tanpa menyakiti hewan. Kami mendapatkan udara yang baik, pemandangan bagus, dan suara alam yang harmonis. Di sisi lainnya, kami juga perlu menjaga persahabatan dengan hal-hal yang tidak biasanya terjadi bila seandainya kami hidup di kota.

Sejak berkomitmen untuk melepas semua produk kimia, termasuk sabun, sampo, pasta gigi, detergen, dan pembersih lainnya, kami merasakan lebih selaras dengan alam dan karena keselarasan tersebut membuat berbagai binatang berkeliaran di rumah kami. Ini adalah konsekuensinya.

Di dunia ini, kita bebas memilih, tetapi tidak bebas memilih konsekuensinya. Namun, apa pun konsekuensi yang terjadi, manusia diberi kebebasan kembali untuk memilih bagaimana hati ini meresponsnya.

Matahari sedang terik-teriknya, berdasarkan pengalaman dan pengamatan logika, saya memilih menjemur pakaian di luar bukan di teras rumah. Tiba-tiba hujan datang, pakaian yang hampir kering kembali basah. Di detik mengetahui bahwa pakaian kembali basah, kita semua dibekali kemampuan memilih respons, apakah kita menerima atau menolak.

Tatkala penolakan hadir, penderitaan muncul dan sebaliknya, penerimaan selalu berkonsekuensi kebahagiaan. “Happiness is a choice” bukan hanya slogan, kebahagiaan adalah benar-benar pilihan kita.

Ketika seseorang sudah sampai di level kesadaran 100 persen menerima konsekuensi dari pilihannya maka ia pun akan meyakini bahwa apa pun yang telah terjadi adalah yang terbaik dan atas izin-Nya. Di tingkat ini, kebahagiaan bagaikan udara yang ada di mana-mana dan selalu didapatkan kapan pun, walau tanpa usaha apa pun.[]

19. TINGGALKAN PERSAINGAN

Kita semua selayaknya sudah melangkah dari bersaing menuju kerja sama. Saatnya kita melahap motivasi yang bukan mengajak kita untuk melawan, mengalahkan, bahkan menghancurkan pesaing, tetapi menghormati, merangkul, dan tumbuh bersama.

Sudah terlalu banyak energi yang mengalir menuju tungku kebencian, dendam, dan iri, saatnya untuk melihat lebih dalam dan mengisi tangki jiwa ini dengan kasih.

"Sebuah fakta yang jelas adalah, planet ini tidak butuh lagi orang sukses. Tapi ia sangat membutuhkan lebih banyak pembawa damai, penyembuh, penyeimbang, pencerita, dan pecinta dari segala macam bidang. Ia membutuhkan orang-orang pemberani yang mau berupaya untuk membuat dunia ini lebih manusiawi dan

lebih layak untuk ditinggali. Dan kualitas seperti ini hampir tidak ada kaitannya dengan kesuksesan seperti definisi kita."[]

Planet ini tidak
butuh lagi orang sukses.
Tapi ia sangat membutuhkan
banyak pembawa damai.
penyembuh. penyeimbang.
pencerita. dan pecinta dari
segala macam bidang.
—David W. Orr

MERELAKAN BAGASI 20 KG

Turun taksi dan *menggeledek* dua tas yang cukup berat itu selain membuat otot semakin tegang dan penat, juga membuat saya tak mudah berkelok di kerumunan manusia yang berlalu-lalang. Apalagi meng-angkat dan menurunkan tas-tas tersebut ketika melalui x-ray.

Sesampai di *counter check-in*, saya serahkan tas bertimbangan 20 kg tersebut tanpa rasa takut dan saya pun dapat melenggang dengan ringan dan santai.

Kita semua tanpa terkecuali sedang menunggangi pesawat be-sar yang melayang di semesta yang bernama bumi. Bedanya, kita mem-percayai maskapai penerbangan untuk membawa bagasi kita. Namun, hampir semua orang sedang membawa bebannya sendiri di perjalanan ke-hidupan ini.

Kita semua hidup dalam kelelahan dunia modern. Kita

tidak percaya lagi pada kekuatan mahadahsyat yang mengatur semua ini. Kecemasan dan kegelisahan akan masa depan kita bopong ke mana-mana. Kita hidup dari satu ketakutan ke ketakutan yang lain. Tidak jarang kita memerankan diri seperti "Tuhan".

Seorang sahabat mengatakan, "Kalau nanti saya enggak ada, lalu bagaimana dong nasib anak dan istri saya?"

"Mungkin saja lebih bahagia," jawab saya dengan senyum canda.

Ajaran ikhlas sudah sering kita dengar, berusaha dan melepas hasilnya sudah qatam di kepala ini. Kita sering mempraktikkan di bandara pada barang-barang bawaan.

Kapankah kita mau melepaskan genggaman yang menegangkan tubuh dan pikiran ini? Maukah kita berserah dan sepenuhnya percaya pada Ia yang mengatur segalanya?

Kalau Ia mampu mengatur triliunan bintang di jagat yang tak terbatas, tentunya Ia juga mampu memelihara kita makhluk yang supermikro ini.[]

21. SEPERTI YANG DIINGINKAN ORANG LAIN

Orang lain mungkin membicarakan kebaikan saya, itu bukanlah masalah. Orang lain mungkin membicarakan hal jelek yang ada dalam diri saya, sekali lagi itu juga bukan masalah.

Saya bukanlah apa yang orang katakan kepada saya. Saya cenderung lebih cocok pada apa yang saya katakan pada diri saya. Bertahun-tahun terbuang, tak terhitung energi tercecer karena keinginan kita untuk menjadi seperti yang orang lain inginkan. Kita tidak sadar membunuh suara hati di dalam dengan membungkamnya perlahan-lahan. Kita melupakan kemampuan unik kita, kita mengabaikan harta tak ternilai di dalam, kita menggantikannya dengan ketakutan dan kekhawatiran.

Hati menginginkan tinggal di tempat impian, bekerja

sesuai hasrat, tetapi lagi-lagi semua teramputasi dengan dongeng dari manusia yang takut akan masa depan. Kita tidak lagi mempercayai Pencipta yang telah menghadiahkan keunikan diri. Dengan perbedaan itu, kita bisa memperkaya dunia dengan corak yang lebih indah.

Seorang sahabat berkata, “Tapi, mengikuti suara hati kan belum tentu bisa sukses?”

“Ya,” jawab saya, “memang kalau tidak mengikuti kata hati bisa dijamin sukses? Kalau keduanya tidak ada jaminan, paling tidak Anda sudah sukses dalam satu hal, yaitu sukses mengikuti kata hati.”

Tutup telinga dan mulailah mendengarkan satu suara bijak di dalam.

Sahabat, sebagian besar dari kita memiliki dua tangan. Kita bisa gunakan untuk membungkam suara hati ini lalu mendengar dan menyenangkan orang lain. Atau gunakan untuk menutup kedua telinga ini dan mulai mendengarkan satu suara bijak di dalam.[]

22. PIKIRAN YANG BERGOYANG

Terkadang diri ini terpelanting mengamati keriuhan perdebatan.

Banyak yang marah, banyak pula yang menertawakan kemarahan itu. Tatkala emosi bersama ego sudah membajak, hal yang sederhana dan dapat diselesaikan anak SD dapat membuat para profesor keluar tanduknya. Perdebatan di mana pun, dengan siapa pun hanya mengajak kita ke jurang pembenaran diri dan menyalahkan yang lain. Saya teringat pada sebuah cerita yang dikisahkan oleh Guru saya.

Dua orang praktisi zen sedang berdebat tentang bendera dan angin.

"Bendera yang bergerak," kata yang pertama.

"Bukan bendera, tapi anginlah yang bergerak," kata yang kedua.

"Bendera!"

“Angin!”

“Benderaaa!”

“Angiiin!”

“Hai, hai, hai ... apa yang kalian ributkan?” Sang Master muncul dari belakang.

“Maaf, Guru, kami sedang mencari kebenaran, tentang apa yang bergerak?”

“Bukankah yang bergerak di atas itu adalah bendera, Guru?”

“Salah,” spontan kata Guru.

“Hahaha ... apa kubilang yang bergerak itu angin, bukan bendera, betul kan, Guru?”

“Salah juga,” sergap Guru.

“Terus apa yang bergerak, kalau bukan kedua-duanya, Guru?”

“Pikiran kalianlah yang bergerak.” Dan sang Guru pun berbalik meninggalkan murid yang baru tersadar.[]

23. SABAR BUKANLAH BAWAAN LAHIR

Kereta belum berhenti dengan sempurna, ketika seorang porter mendatangi saya.

"Dibantu, Pak, bawaannya?"

"Berapa?" tanyaku.

Ia pun balik bertanya, "Berapa tas?"

Tadinya saya mau menjawab dua, tetapi saya putuskan "tiga". Ketiga tas/koper itu berat-berat. Awalnya, saya ragu, mungkin dua saja yang dibantu dan satunya biar saya tenteng. Ternyata, tanpa ragu dia menyebut angka yang tak saya tawar.

Dengan segera, dia memainkan jurusnya dan menuju keluar meninggalkan kami. Saya menggendong Rigpa dan Kartika dibuatnya setengah berlari mengikuti, turun tangga dan naik tangga menyelusuri lorong stasiun, sepertinya gampang banget. Pikiran saya membandingkan diri saya dan

porter yang masih muda itu, mirip seperti saya dan Rigpa yang mengangkat kelapa. Bagi Rigpa, kelapa berat sekali, sementara saya mengangkatnya dengan satu tangan.

Ya, angkat-mengangkat itu memang spesialisasinya. Ototnya berkembang dan terlatih dengan baik karena ia melatihnya setiap hari, walaupun latihan itu bukan untuk pekerjaan, melainkan sebaliknya pekerjaannyalah yang melatih ototnya berkembang.

Kekuatan, kemampuan, keahlian, semuanya terbentuk dengan baik berkat satu proses yang bernama, latihan. Bila kita yakin akan pernyataan tersebut maka kita tidak akan ragu juga bahwa **kesabaran, welas asih, sukacita, bahkan cinta sekalipun juga adalah buah yang tumbuh dari siraman latihan yang berulang-ulang.**

Sabar bukanlah bawaan lahir. Orang yang sabar adalah orang yang melatih dirinya sendiri atau seperti porter tersebut, pekerjaannyalah yang memberi kesempatan untuk memperkuat otot sabarnya. Menghadapi pelanggan yang komplain, bos yang galak, pasangan yang tidak mendukung, anak yang selalu penasaran, aktif, dan berpendirian kuat awalnya bagaikan "beban"

Kekuatan. kemampuan. keahlian. semuanya terbentuk dengan baik berkat satu proses yang bernama. latihan.

yang kerap menyakitkan. Namun, jika dihadapi dengan penuh kesadaran, “beban” itu akan menghadiahkan otot mental yang kuat nan lentur.

Ketika saya lemah setiap barang terasa berat, ketika saya kuat semuanya bagaikan permainan yang menyenangkan. Begitu pula bila otot emosi kita lemah, semua orang terasa seperti ingin menyakiti hati ini, sementara bila telah terlatih sabar maka setiap kejadian yang berjalan adalah berkah yang selalu indah nan memesona.[]

24. MENJELANG MISA NATAL

Saya mengajak Rigpa ke depan altar dan anak itu bertanya mengapa Ia disalib?

Karena Ia mengajarkan sesuatu yang "baru", Nak.

Tidak ada kesalahan yang diperbuat-Nya. Jesus datang dan mendobrak semua ritual semu yang terlalu lama digenggam masyarakat di sana saat itu.

Inti spiritual telah lama ditinggalkan dan tatkala dibawa kembali oleh seorang reformis, sebagian besar yang sudah terbiasa dengan versi "kebenaran" sosial sekitar pasti terganggu.

Apa yang diajarkan bukan sesuatu yang salah, tetapi dirasa menyalahkan yang selama ini dipercaya masyarakat sekitar.

Yang menyalib Jesus bukanlah penjahat, perampok, atau preman, mereka adalah suami yang mencintai istrinya atau ayah yang menyayangi putrinya serta orang-orang yang dianggap sangat dekat dengan Tuhan, atau Kepercayaan yang diyakininya.

Jika kejadian ini bisa terjadi di dua ribu tahun yang lalu, sangat mungkin sekali ini juga terjadi saat ini.

Selalu waspada akan jebakan spiritual ini. **Jika kau merasa dirimu sudah terlalu kuat menggenggam dogma, masuklah ke dalam dan sadarilah semua ilusi itu.**

Juru Selamat selalu hadir di dunia. Kalau dulu ada maka sekarang pasti ada juga. Yang bisa menghalangimu tidak melihat-Nya lagi-lagi adalah konsep yang bersarang di pikiranmu. Ia bisa berpakaian keren atau gembel, pakai mobil atau jalan kaki saja, itu tidaklah penting. Jangan mengulangi kesalahan para pendahulumu dengan menilai semua penampilan luar itu.

Perhatikan kemampuannya mengajakmu menyelusuri alam di dalam dirimu sendiri dan yang paling penting kau harus mengalaminya sendiri, melihat dengan mata batinmu dan merasakan dengan kesadaranmu sendiri.

Selamat Natal, selamat merayakan kelahiran kesadaran yang baru.[]

25 DESEMBER

Tidak guna mendebatkan apakah Ia lahir hari ini atau tidak. Tidak perlu juga beradu argumen apakah Ia bernama Jesus, Isa, Mahesa, atau lainnya.

Setiap kelahiran orang suci selalu membawa terang bagi bumi ini. Untuk itulah, baik sekali bila kita memperingatinya, penting untuk mengingat kembali pesan kasih yang mereka bawa, dan tentu yang paling penting adalah menjalankan semua yang diminta.

Jesus berkata, “Bukan setiap orang yang berteriak Tuhan-Tuhan, tapi mereka yang melakukan kehendak Bapakulah yang mendapatkan Kerajaan Allah.”

Semoga kedamaian Natal menghadirkan keheningan dan kelembutan untuk menapak detik selanjutnya.[]

26. LATIHAN

Bagaimana, Pak, caranya supaya dapat mengontrol kemarahan saya? Bagaimana, Pak, caranya supaya saya bisa ikhlas? Bagaimana, Pak, caranya supaya saya mampu sabar menghadapi anak saya? Dan ratusan "bagaimana, Pak" lainnya.

Jawabannya cuma satu, yaitu "latihan".

Latihan apa, Pak?

Satu juga jawabannya, "meditasi". Kalau Anda agak alergi dengan kata "meditasi", silakan ganti dengan kontemplasi, duduk hening, tafakur, atau lainnya yang nyaman dengan hati Anda.

Manusia tidak pernah bermasalah dengan apa pun dan siapa pun di luar dirinya. Kita semua bermasalah dengan ego yang melekat di dalam. **Kalau semua masalah ada di dalam maka kalau punya masalah, masalah apa pun, tolong jangan cari jalan keluar, tetapi cari jalan ke dalam.**

Meditasi, kontemplasi, duduk hening, tafakur, atau apa pun namanya, semuanya adalah tindakan yang membawa Anda menuju kesadaran di dalam. Stop

buang waktu untuk mendebatkan masalah, mencari pembenaran, atau menyalahkan pihak lain, segera masuk menuju rumah kedamaian yang ada di dalam.

Kita sudah terlalu sering bertanya, tetapi hampir-hampir tidak ada yang mempraktikkannya. Ibarat ke dokter dan mendapat resepnya, tetapi tidak mau menebusnya apalagi meminumnya.

Dari sedikit yang mau mencari tahu lebih dalam, mencari Guru, dan berpraktik duduk hening, terpelanting di bab pertama. Sebagian besar menginginkan langsung mendapat kedamaian tingkat dewa, mengharapkan sembuh seketika, padahal penyakitnya sudah kronis dan pikirannya sudah kusut bin semrawut.

Kita telah mempunyai pola hidup yang tidak keruan selama puluhan tahun, begitu pula dengan pikiran yang bergerak liar sejak dahulu. Bagaimana mungkin kebiasaan yang menahun dan akut itu bisa dibereskan dalam waktu sekejap.

Dan kalau mau jujur sebagian besar dari kita tidak mau benar-benar sembuh, apalagi tercerahkan, kita hanya pingin pacar yang pergi kembali ke pangkuan, uang yang hilang kembali ke rekening, atau jabatan yang tanggal kembali berada di pundak.

Selesainya masalah dalam bahasa kita adalah “apa yang saya inginkan dapat terwujud”, bukan kesadaran yang mampu menerima apa yang terjadi dengan ikhlas sempurna.

> Manusia tidak pernah bermasalah dengan apa pun dan siapa pun di luar dirinya. Kita semua bermasalah dengan ego yang melekat di dalam.

Nietzsche dengan menohok pernah berujar, "*Sometimes people don't want to hear the truth because they don't want their illusions destroyed.*"

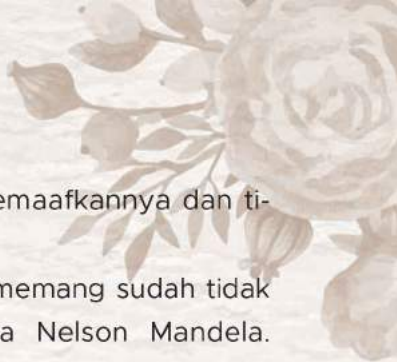
Satu hal yang mohon diingat, meditasi, kontemplasi, duduk hening, atau tafakur memang tidak enak, menimbulkan banyak ketidaknyamanan awalnya. Bayangkan pegawai rendahan bertekad mengambil alih sebuah perusahaan besar, sang bos akan marah dan dengan segala cara akan berusaha menjegal keinginan buruh ini.

Begitulah nasib kita. Kita telah diperbudak oleh pikiran selama puluhan tahun. Saat kesadaran ingin menguasai pikiran, tentu yang merasa selama ini majikan tidak mau turun pangkat. Ia akan berusaha menggagalkannya.

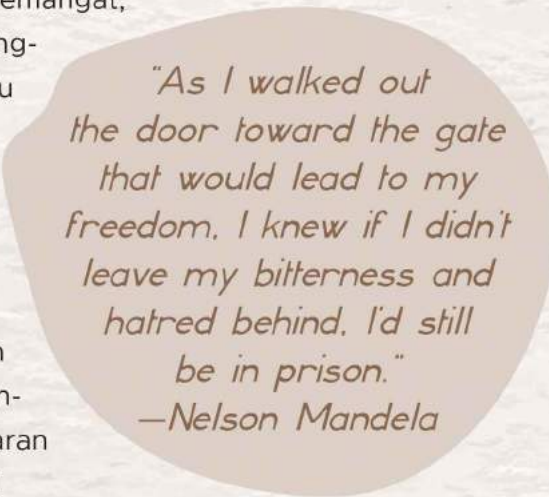
Sekarang semuanya tergantung Anda, apakah masih ingin mendebatkannya atau langsung mengambil sikap berlatih menuju ke dalam?[]

27 TAHUN

Untuk mengenangmu, izinkan saya berbagi sebuah cerita tentang satu tindakan mulia dari ribuan tindakan mulia yang kau hadirkan di bumi ini.

Selama di penjara selama lebih dari 27 tahun, dia sering mendapat siksaan. Oleh sipirnya, dia selalu dihina, diejek, tak jarang diperlakukan kasar secara fisik.

Tak lama, setelah menjadi Presiden, ia kembali mengunjungi penjara tempat ia pernah ditahan. Sipir-sipir yang dahulu memperlakukan kasar pada Mandela begitu ketakutan ketika mereka berhadapan dengannya.

Kemudian, Sang Presiden berbicara dengan mereka, "Wah, kamu dahulu yang pernah menyiksa aku, yah? Aku masih mengingatnya dan tak mungkin aku lupakan. Di keningku, mataku, pipiku, badanku, punggungku, kakiku, kamu pernah menghajarnya (sambil menunjuk tempat-tempat tersebut)."

Sipir-sipir tersebut makin ketakutan.

Kemudian, ia menepuk pundak mereka sambil tertawa

dan berkata, “Tetapi, aku sudah memaafkannya dan tidak akan membalasnya.”

Selamat Jalan, Guruku, engkau memang sudah tidak bersama badan yang diberi nama Nelson Mandela. Namun, keyakinan, semangat, dan teladan yang engkau berikan selalu terkenang dalam jiwa setiap orang yang mengetahuimu. Bahkan, panasnya matahari dan keringnya gurun di Afrika pun menyimpan dalam semua ajaran yang kau taburkan.[]

"As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn't leave my bitterness and hatred behind, I'd still be in prison."
—Nelson Mandela

28 OKTOBER

Membunyikan ikrar di Hari Pemuda tentu adalah hal yang baik. Namun, yang terbaik tentu berbuat kebaikan itu sendiri.

Tantanglah dirimu hari ini untuk melakukan paling tidak satu perbuatan baik yang tidak pernah kamu lakukan. Atau paling tidak sebuah kebaikan yang sebenarnya kamu inginkan orang lain lakukan kepadamu.

Jika kamu ingin dipuji, pujilah orang lain. Bila dirimu ingin mendapat pelukan, peluklah seseorang. Dan di saat engkau ingin seseorang mendengar curahan hatimu, dengarkan mereka.

Mirip seperti yang dikatakan Gandhi, "*Be the change that you want to see in the world*". Saatnya menjadi kebaikan seperti yang ingin orang lain lakukan untukmu.

Saya sudah. Kamu?[]

29. MATI KEKENYANGAN

Tulisan ini terinspirasi setelah saya membaca berita yang berjudul "*Kekenyangan Usai Berbuka, Puluhan Warga Qatar Dirawat*".

Tubuh selalu memberi tahu apa yang diinginkan untuk mencapai keseimbangannya. Misalnya, tubuh sedang memerlukan air maka ia mengeluarkan sinyal haus. Jika perlu istirahat maka sinyalnya adalah rasa lelah.

Dan pernahkah Anda merasakan sinyal tubuh terutama di bagian mulut ketika Anda sedang sakit? Mulut terasa pahit dan tidak enak menelan apa pun. Itu artinya tubuh ingin kita berpuasa.

Sayang sekali sinyal yang begitu kuat ini terkalahkan oleh ketakutan yang dibangun oleh lingkungan. Kita ditakut-takuti sejak kecil, kalau tidak makan maka badan menjadi lemas dan sakit. Belum lagi begitu banyak iklan yang menakut-nakuti dengan imej

Manusia telah merusak sistem pencernaannya dengan begitu parah. Ibarat mobil, kita tidak merawat dengan baik sehingga tubuh karunia Pencipta yang sangat irit telah dibuat menjadi sangat-sangat boros.

sakit kalau kita kurang menggunakan produk yang dijualnya.

Coba perhatikan di sekitar kita. Bila makan adalah penambah energi, mengapa begitu banyak orang setelah makan malah mengantuk?

Hari ini kalau ada riset atau survei, saya yakin sekali bahwa kematian yang diakibatkan "kekenyangan" jauh lebih besar daripada kematian akibat kelaparan.

Sebagian besar penyakit modern diakibatkan makanan yang ngawur jenisnya dan juga ngawur banyaknya. Kita tidak memerlukan kalori sebanyak yang kita makan saat ini. Kalori sebuah pisang bisa dibandingkan dengan kalori seorang dewasa yang berjalan/berlari selama 4-6 jam.

Manusia telah merusak sistem pencernaannya dengan begitu parah. Ibarat mobil, kita tidak merawat dengan baik sehingga tubuh karunia Pencipta yang sangat irit telah dibuat menjadi sangat-sangat boros.

Puasa adalah membalikkan sistem kita menjadi irit kembali. Namun, dengan syarat, sahur dan buka secukupnya.

Cukup bukanlah kenyang. Cukup artinya tidak kenyang dan tidak lapar, seperti anjuran Nabi Muhammad agar "berhentilah makan sebelum kenyang".

Selamat menikmati puasa.[]

30 HARI BERPUASA

Entah apa yang mendasari, seseorang yang baru mem-*follow* saya di Twitter bertanya, "@gobindvashdev sahur jg kah? :D".

Saya menjawabnya, "Tahun ini hampir tidak pernah, tetapi selalu berbuka dengan salad :)".

Memang saya jarang sekali makan sahur tahun ini. Kalaupun sahur, hanya beberapa potong buah dan air putih, lebih benarnya air bening :). Sementara itu, buka selalu saya awali air bening dan buah, lalu setengah hingga sejam kemudian, melahap berjenis-jenis sayuran mentah.

Teringat sekali bagaimana di awal-awal saya melakukan kegiatan puasa belasan tahun yang lalu. Saya yang biasanya tidak pernah bangun dini hari memaksakan diri untuk bangun sahur. Dengan kata lain, saya termotivasi oleh ketakutan saya, yaitu kelaparan di siang hari.

Pernah ada masa hampir 30 hari di Bulan Ramadhan, saya tidak tidur dan ngobrol sampai sahur. Menjelang matahari terbit, saya tidur pulas karena perut penuh dan bangun hanya beberapa jam menjelang

Doa indah
Rabiah Al Adawiyah ....
"Tuhanku, jika aku menyembah-Mu karena takut pada api neraka maka masukkan aku ke dalamnya! Dan jika aku menyembah-Mu karena tamak kepada surga-Mu maka haramkanlah aku daripadanya! Namun, jika aku menyembah-Mu karena kecintaanku kepada-Mu maka berilah aku kesempatan untuk melihat wajah-Mu yang Maha Besar dan Maha Mulia itu."

buka. Saya sama sekali tidak menyalahkan diri saya atas apa yang telah saya lakukan. Saya hanya tersenyum melihat cara diri ini bertumbuh.

Dini hari ini saya terbangun dengan pertanyaan keras di dalam diri, "Mengapa engkau bangun sepagi ini?"

"Untuk makan sahur," jawab saya.

“Apakah engkau sahur karena ketakutan kelaparan di siang hari?”

“Rasanya tidak.”

“Mengapa engkau memilih untuk berpuasa?”

Belum sempat saya menjawab, “Apakah engkau masih termotivasi oleh ketakutan api neraka, keinginan masuk surga, atau karena cinta semata?”

Pertanyaan terakhir ini menggiring saya melafalkan doa indah Rabiah Al Adawiyah ....

“Tuhanku, jika aku menyembah-Mu karena takut pada api neraka maka masukkan aku ke dalamnya! Dan jika aku menyembah-Mu karena tamak kepada surga-Mu maka haramkanlah aku daripadanya! Namun, jika aku menyembah-Mu karena kecintaanku kepada-Mu maka berilah aku kesempatan untuk melihat wajah-Mu yang Maha Besar dan Maha Mulia itu.”

Selamat mencintai puasa.[]

31 DESEMBER

Membeli pakaian juga terompet baru adalah cara anak-anak melengkapi tahun barunya. Yang muda mencari kenalan baru, syukur-syukur bisa jadi pacar baru. Yang berkeluarga membuka kamar hotel untuk mendapat suasana baru.

Sementara itu, para profesional dan pengusaha sibuk dengan oret-oretan resolusi tahun baru. Mereka yang sudah bosan dengan ingar-bingar mencari kesunyian di gelapnya hutan untuk menemukan cahaya di dalam.

Sementara itu, mereka yang sudah "sampai" tidak mencari lagi, bahkan tidak mengenal tahun baru. **Baginya setiap saat, setiap napas, dan setiap langkah adalah momen, embusan, dan sentuhan keajaiban dan kehidupan yang baru.**

Teringat kalimat-kalimat indah dari Guru besar Thich Nhat Hanh, *"Life is available only in the present. That is why we should*

walk in such a way that every step can bring us to the here and the now.

To live in the present moment is a miracle. The miracle is not to walk on water. The miracle is to walk on the green Earth in the present moment, to appreciate the peace and beauty that are available now.

Take my hand. We will walk. We will only walk. We will enjoy our walk without thinking of arriving anywhere."

Hidup tersedia hanya di saat ini. Karena itu, kita seharusnya berjalan di mana setiap langkah selalu membawa kita ke sini dan sekarang.

Untuk hidup di saat ini adalah sebuah keajaiban. Keajaiban bukanlah kemampuan untuk bisa berjalan di atas air. Keajaiban adalah bisa berjalan di atas Bumi yang hijau di saat ini, bisa menghargai kedamaian dan keindahan yang tersedia di depan mata.

Raih tanganku. Kita akan berjalan. Kita hanya akan berjalan. Kita akan menikmati perjalanan kita tanpa berpikir untuk tiba di mana pun.[]

32. BUKAN BISA ATAU TIDAK, TETAPI MAU ATAU TIDAK?

"Kita tak mungkin bisa hidup tanpa *palm oil*." Itulah sekilas yang saya ingat terucap dari seseorang dalam sebuah diskusi setelah menonton film dokumenter *Heart of Haze* yang bercerita tentang kebakaran hutan hebat di Kalimantan.

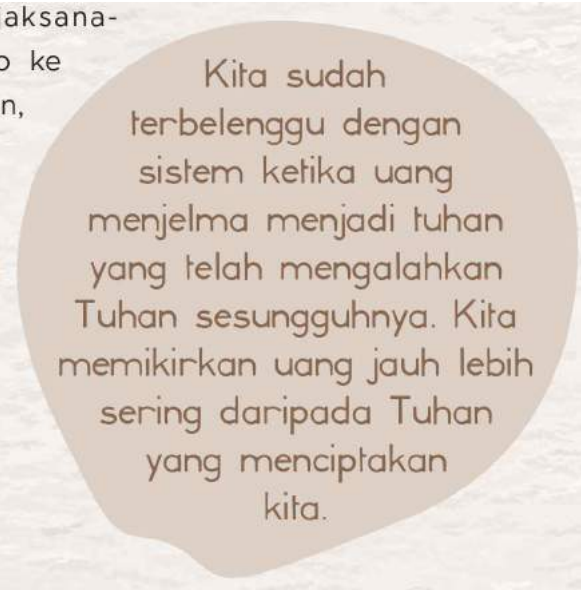
Minyak sawit, karena murahnya, telah menyusup pada ribuan jenis produk yang kita gunakan sehari-hari. Selain minyak goreng, ada sabun, sampo, pasta, *body lotion*, dan lainnya.

Moderator Helga, yang juga inisiator Pasar Ragam, menyebut nama saya sebagai contoh seseorang yang menjalani hidup bersahabat dengan lingkungan dan sekaligus meminta saya berkomentar.

Saya mempunyai prinsip yang berbeda dalam menjalani kehidupan di dunia yang sudah terlalu berat ini. Hampir setiap orang memasang impiannya, sementara saya mengurangi keinginan, kecuali untuk menjadi lebih sederhana dalam setiap tahunnya. Mulai mengubah dari vegetarian menjadi vegan, tidak menggunakan alas kaki, menghilangkan konsumsi gula putih, melenyapkan gorengan, tidak lagi menggunakan sabun, pasta, sampo, dan produk kimiawi, mengurangi secara masif penggunaan plastik, serta mengurangi kemelekatan lainnya setiap tahunnya.

Sebagian besar dari kita belajar dari iklan, yang menghipnosis bahwa kita memerlukan produk yang berjibun itu setiap harinya. Kita tergiring dengan begitu banyak ketakutan. Ketakutan bakteri, ketakutan tulang keropos, ketakutan rambut berketombe dan lepek, ketakutan ketinggalan zaman atau tidak *up to date*, ketakutan tidak ada yang dekat karena aroma yang tidak sedap, dan semua yang membuat kita semakin tidak PD menjalani kehidupan ini.

Selain itu, semua ketakutan ini membutakan kita pada kemampuan diri sebagai karunia terbesar berupa tubuh manusia. **Kita bukan hanya tidak lagi menggunakan kemampuan tubuh manusia yang luar biasa, tetapi malah mengebiri potensi yang sudah tersedia.**

Karena ketidaktahuan, dengan sabun kita memandulkan potensi tubuh dalam membersihkan

dirinya sendiri. Karena tidak tahu adanya otot yang bisa menahan, setiap wanita menggunakan pembalut yang menghasilkan sampah berbahaya bagi tubuh dan lingkungan.

Kita telah terkondisikan untuk membeli dan membeli. Kita sudah terbelenggu dengan sistem ketika uang menjelma menjadi tuhan yang telah mengalahkan Tuhan sesungguhnya. Ini bisa dibuktikan bahwa kita memikirkan uang jauh lebih sering daripada Tuhan yang menciptakan kita.

Budaya konsumerisme yang dibangun ini tidak hanya berbahaya untuk lingkungan, tetapi berdampak besar pada pikiran dan jiwa. Saya sangat setuju dengan diskusi, kampanye, advokasi yang membawa kesadaran untuk masyarakat sekaligus mendesak pemerintah membuat kebijaksanaan yang lebih pro ke lingkungan. Namun, alangkah baiknya semua dimulai dari diri sendiri. Sebuah langkah kecil yang nyata untuk mulai mengurangi beban bumi ini.

> Kita sudah terbelenggu dengan sistem ketika uang menjelma menjadi tuhan yang telah mengalahkan Tuhan sesungguhnya. Kita memikirkan uang jauh lebih sering daripada Tuhan yang menciptakan kita.

Tentu ini bukan masalah "*bisa atau tidak*, melainkan *mau atau tidak mau*".

Maukah kita mulai mengurangi pesta-pesta yang penuh kosmetika? Maukah kita hidup lebih sederhana nan selaras dengan alam? Maukah kita membeli, menjual, atau mempromosikan sesuatu yang lebih ramah lingkungan bukan karena tren atau mengeruk keuntungan besar di sana? Dan yang paling penting, maukah kita meluangkan waktu menyelam ke dalam, menyelami diri, bertemu, berdiskusi dan menyadari adanya begitu banyak keinginan serta ego yang ingin terlihat hebat, terlihat keren, dan ingin mengesankan orang lain?[]

33. TUBUH DAN PIKIRAN SEIMBANG

Seperti tubuh yang seimbang, apa yang masuk diproses, digunakan seperlunya, dan sisanya dikeluarkan.

Bila ada sesuatu yang menurut kesadaran tubuh adalah asing atau berbahaya maka ia mengeluarkannya dengan cepat. Dengan kata lain, tubuh yang sehat tidaklah berlama-lama memendam sesuatu di dalamnya.

Diare, batuk, pilek, keringat dingin, dan demam adalah sedikit contoh paling umum bagaimana tubuh mengeluarkan yang tak diharapkan agar segera menjadi seimbang kembali.

Tak ubahnya dengan pikiran, pikiran yang seimbang bukanlah pikiran yang tidak pernah melahap berita-berita buruk atau gosip yang bertebaran. Namun, ketika emosi kemarahan atau kesedihan hadir, muncullah pula sebuah mekanisme untuk memaafkan dan melepaskan dengan segera.

Tubuh yang mampu menahan atau tidak bereaksi tatkala racun mengalir ke dalamnya memang sekilas terlihat sebagai tubuh yang kuat. Namun, dalam jangka panjang, hal ini sering menimbulkan penyakit yang mematikan.

Begitu pula dengan **pikiran yang tak mampu melepas emosi yang mengendap, lama-lama ia akan menjadi berat dan menderita.**

Teringatku dengan lelucon, “Setiap orang ingin masuk surga, tetapi tak seorang pun mau mati.”

Semua manusia ingin tampil ringan, tetapi tak banyak yang mau belajar melepas dan menerima apa yang terjadi.[]

34. SAKITNYA DITERIMA

Suatu hari kami mengantar Rigpa ke rumah sakit untuk mengempiskan abses di kelingking kakinya. Maklum, ia lebih sering bertelanjang kaki, mungkin ingin menjadi solemen seperti bapaknya.

Ketika dokter mulai akan menyudet dengan jarum sterilnya, perawat memegang kaki Rigpa erat dan mulai mengalihkan perhatian, saya berbisik, “Rigpa, sakitnya diterima, ya?”

Terhenyak, perawat sambil menengok untuk menjangkau wajah saya seolah tak percaya pada apa yang didengar.

Saya mengulangi lagi, “Seperti kesenangan yang datang dan juga pergi, begitu pula sakit yang saat ini datang dan nanti juga akan pergi.”

Inilah masalah dunia, mau terang dengan menendang gelap, ingin

menerbitkan suka dengan melenyapkan duka selamanya.

Khalil Gibran menulis dengan elok, "Ketika kita bercengkerama dengan kebahagiaan di ruang tamu, kesedihan sedang menunggu di pembaringan."

Siklus naik-turun adalah kepastian yang ada di alam ini, seperti langit yang menjadi terang berkat matahari dan gelap yang menyusul setelahnya, begitu juga setiap aspek kehidupan ini.

Sepakat dengan apa yang tertulis di Kompas dot com hari ini, sebuah pepatah dari tetuah Bali yang luar biasa, "*Amongken liange, amonto sebete*." Terjemahan bebasnya adalah **"Sebesar apa kesenanganmu, sebesar itu kesedihanmu".**

Sakit adalah fisik, sementara menderita adalah mental. Apa pun termasuk rasa sakit, bila diterima akan menjadi berkah dan jika ditolak berubah menjadi penderitaan. Menerima rasa sakit artinya menerima proses siklus yang sedang menurun. Tidak ada yang lebih baik daripada menerimanya secara alami dan sadar penuh akan proses ini.

Mengalihkan perhatian atau memaksa grafik kembali naik adalah hal populer, sebuah jalan pintas, mirip seperti mengonsumsi obat penghilang rasa sakit atau doping, dan memang sangat cocok dengan gaya hidup modern ini.

"Kalau bisa cepat, mengapa musti pelan, kalau bisa tidak terasa, mengapa harus sakit," begitulah sembo-

yannya. Hal ini terlihat jelas ketika seseorang sakit atau mendapatkan kemalangan, kita berkata, “Semoga cepat sembuh” atau “Semoga penderitaan ini cepat berakhir”. Kata yang dalam keseharian terlihat baik ini secara tidak langsung adalah kata yang memotivasi seseorang untuk men-*skip* proses “jalan turun”.

Padahal, hukumnya sudah jelas, semakin ditolak, semakin ia mendesak untuk kembali. Rasa sakit yang dibungkam keluar akan berteriak nyaring ke dalam dan inilah yang disebut penderitaan.

Anakku, semoga engkau mampu menikmati proses ini, temanilah setiap rasa yang hadir, peluklah dan sayangi mereka semua.

Dalam kacamata dunia, kesakitan, kemalangan, juga kesedihan adalah gambar yang buruk, tak ada bagus-bagusnya, tak perlu takut untuk disobek, tak perlu sayang untuk dibuang, tetapi sebaliknya pada lensa yang menghadap ke dalam, tidak salah bahwa kesedihan dan kesakitan adalah bagaikan kompas dan pelita yang menuntun diri pada kesadaran yang lebih tinggi.[]

35 TAHUN MAS HAR

Saat itu adalah hari ulang tahun Mas Har, demikian kami biasa memanggilnya, yang ke-35. Kami diundang hadir pukul 17.30 WITA untuk menikmati masakannya, termasuk salad yang terdiri dari 35 jenis sayur dan buah yang dipetik dari kebun organik miliknya, Har's Garden. Pria berambut gimbal kelahiran Jawa Tengah ini baru saja menikah dengan wanita Jepang.

Kalau kami sedang tinggal di Ubud, setiap beberapa hari pasti kami mampir untuk membeli sayur organik di kebunnya yang tidak jauh dari rumah. Bukan hanya sayur yang *fresh* kami petik sendiri atau dipetikkan, melainkan juga pengetahuan tentang pertanian yang sangat-sangat erat hubungannya dengan kehidupan kita sebagai manusia.

Masih ingat, pertama bertemu dengannya, ia menceritakan bahwa kehidupan di lahan ini berbeda dengan kehidupan yang ada di lahan tetangga, bisa dilihat dari makhluk hidup yang berkeliaran di sini dan di sana.

"Di sini banyak kehidupan, ada capung, kumbang, dan lainnya, ini karena

kami tidak menggunakan kimia, bahkan kami tidak menggunakan pupuk kandang."

"Mengapa?" tanya saya.

"Pupuk yang berasal dari daun-daun yang ada saja sudah melebihi dari yang diperlukan, untuk apa kita membeli lagi?" timpalnya.

Di kesempatan lainnya, ia menerangkan bedanya biji asli, hibrida, dan GMO. Banyak yang sekarang ini mengklaim organik dengan hanya melihat dari sisi tidak pakai kimia dalam proses penanaman sampai panennya, tetapi lupa bahwa bibit yang dipakai juga harus steril dari kimia atau rekayasa genetika.

Ia juga menerangkan mengapa organik mahal. Bukan karena pupuknya yang mahal, bukan melulu perawatannya lebih sulit, melainkan, sambil menujuk tomat sebagai contohnya, ia berujar, "Tomat dalam sebuah pohon organik hanya 700 gram, sementara yang dengan pupuk bisa sampai tiga kilo."

Beberapa hari lalu, ketika saya bertanya mengapa tanah ini kering, dia mengatakan bahwa lihatlah di Jawa, kita bisa menumbuhkan macam-macam dengan lebih sedikit air, sementara di sini, di Ubud, kita semua dimanja oleh alam sehingga kreativitas petani di sini tidak terlatih.

Yang paling-paling diperlukan oleh tanaman

sebenarnya bukanlah air, malah secara persentase air hanya 6 persen, unsur hara 4 persen, dan 90 persen lainnya adalah yang sering kita tidak hiraukan karena ada di mana-mana, yaitu udara. Kalau tanah padat atau liat, tidak terdapat rongga, apalagi tertutup air maka udara dengan kandungan karbon, nitrogen, oksigen, dan lainnya tidak dapat dikoleksi oleh akar dan akhirnya, tumbuhan susah untuk bertahan apalagi menghasilkan.

"Wah, betul juga," kata saya.

Sering kali kita tidak sadar bahwa di kehidupan ini kita meributkan makanan yang dimakan tiga kali sehari dan melupakan yang paling sering dan setiap saat dimakan, yaitu udara. Kalau kita tidak makan makanan seminggu, kita masih bisa bertahan hidup, tetapi jangan harap kita bisa bertahan untuk tidak napas selama empat menit.

Bahagia itu sederhana, saking sederhananya tidak ada yang percaya. Begitu pula bernapas yang benar itu penting, saking pentingnya tidak banyak yang sadar.

Lagi-lagi saya mendapatkan peneguhan bahwa kebutuhan kita sangatlah sedikit dan untuk kebutuhan yang paling diperlukan untuk menunjang kehidupan, alam sudah menyediakan dengan berlimpah.

Kita tidak perlu takut, seperti Mas Har yang tidak pernah takut membagikan ilmu. Sebaliknya, ia mengundang setiap orang untuk datang ke tempatnya

dan belajar pertanian organik secara gratis. Semua pengetahuannya tidak ada yang ditutupi. Ia senang bila setiap petani beralih ke organik dan berhasil.

Sungguh ia seorang Guru kehidupan. Selamat ulang tahun, Mas Har. Semoga pekerjaan dan cita-cita mulia Mas berbalut sempurna dengan kehendak alam.[]

36. PAK KARMAN

Suatu sore saya mendarat di Jogja. Seorang pensiunan PNS menjemput dengan membawa kertas bertuliskan "Gobin".

Bapak ini sangat sederhana penampilannya dan ramah sikapnya. Ia berbicara sedikit, hanya menjawab bila ditanya sesuatu. Namun, kecekatannya mengemudikan mobil luar biasa.

Dalam perjalanan ke Wonosobo, saya memintanya berhenti di Resto Vegan Monthong yang berada di Magelang. Sambil menunggu makanan datang, saya ke kamar kecil. Sewaktu keluar, saya terkejut karena Pak Karman, sang pengemudi itu, tepat berada di depan saya sambil membawa sepasang sandal.

"Maaf, Pak, ini sandal untuk Bapak."

Ia tidak bertanya, tetapi memperhatikan dan menunggu waktu yang tepat untuk memberikan solusi. Ternyata, sewaktu saya di kamar kecil, ia pergi ke mobil mengganti sandalnya dengan sepatu dan memberikan sandalnya kepada saya.

Seperti biasa, saya pun menjelaskan bahwa saya sudah 3 tahun lebih tidak menggunakan alas kaki. Salah satunya karena sedang mendukung kelompok kecil yang bernama Solemen Indonesia (www.solemen.org). Salah duanya karena ingin lebih sehat dan dekat dengan alam.

Kesederhanaan Bapak ini menyentuh hati saya, apalagi ketika ia memesan makanan. Ia hanya meminta nasi dan kentang, menolak lauk lain yang saya tawarkan. Ia berkata, “Cukup, Pak, ini sudah enak.”

Saya diundang datang ke Wonosobo untuk berbagi pada 1000 Guru, tetapi alam menghadirkan Guru besar yang mengajar tanpa berceramah, menggugah tanpa sentuhan.

Terima kasih, Pak, terima kasih.[]

37. MENGAPA KITA TIDAK BISA SEPERTI MEREKA?

Dalam satu wadah, mereka bercampur dengan warna, khasiat, dan kelezatannya masing-masing. Mereka tidak memisahkan dirinya dengan yang berbeda, bersentuhan tanpa membandingkan dan tidak berkompetisi. Mereka sadar akan keunikan dan keindahan diri.

Dalam kebun dan musim yang sama, mereka berbuah bersama, memberikan yang terbaik bagi alam sebagai wujud terima kasih.

Mengapa kita tidak bisa seperti mereka?

"Itu kan benda mati, Pak, jadi mau *diapain* saja ya menurut," kata seorang peserta pelatihan.

Ya, mereka memang benda mati. Dan sudah selayaknya, yang hidup lebih baik lagi.

Apakah kita lahir dengan membawa kebencian terhadap sebuah kaum? Apakah sewaktu lahir kita

sudah memiliki konsep "saya yang paling benar dan kelompok lain salah"?

Dan yang paling mendasar, lebih bahagia mana, orang dewasa atau anak kecil? Hati anak yang murni itu telah teracuni, dan ironisnya, kita bangga akan racun itu.

Kita memisahkan diri dengan sesama ciptaan. bukannya bergandengan dan saling melayani.

Kita memisahkan diri dengan sesama ciptaan, bukannya bergandengan dan saling melayani. Kita mengamini bahwa semua berasal dari-Nya, tetapi berdoa agar kelompok lain hancur. Kita tidak lagi meminta hidayah untuk dapat memeluk semua perbedaan, melihat semua ciptaan sebagai saudara sekandung, melainkan dengan semangat menyalahkan yang lain. Kita berdoa agar orang lain insyaf, yang artinya ikut ke jalan yang kupilih.

Sudah cukup, teman, saatnya kita berlatih menyelam lebih dalam, meninggalkan keriuhan riak di permukaan. Kita terlalu sibuk meributkan kosmetik, menghabiskan waktu mendebatkan kemasan, dan melupakan menengok semua hal utama di dalam.

Belahlah dua orang, bisakah kita membedakan darah orang Amerika dan darah orang Afrika? Mampukah kita memastikan mana jantung orang Kristen atau mana yang Hindu? Tidak cukupkah contoh kerja sama sempurna yang dilakukan ribuan organ yang berbeda dalam tubuh kita?

Buah yang berbeda-beda itu sudah terbelah lebih kecil lagi oleh gigi saya, bahkan sudah bercampur dengan air liur sehingga mudah ditelan dan dicerna menjadi satu, seperti hidup saya yang membawa *gadget* buatan China, internet dari Eropa, *website* milik seorang Yahudi, pakaian saya katun dari India, kopi saya Kintamani, sarapan buah saya dari Jawa, dan lagu saya *Under the Same Sun* dari Jerman.

"Do you ever ask yourself
Is there a Heaven in the sky
Why can't we stop the fight
'cause we all live under the same sun
We all walk under the same moon
Then why, why can't we live as one"[]

38. UNTUK MEREKA YANG KEHILANGAN DAN BERSEDIH

Ikhlas, berserah, dan pasrah adalah kemampuan yang perlu dikembangkan dengan latihan. Kita lebih mudah menerima benda yang hilang bila telah melalui praktik berkali-kali dalam hal kehilangan.

Semua orang tahu teori ikhlas, tetapi mereka-mereka yang kehilanganlah yang mendapat kesempatan istimewa dalam mempraktikkannya. Jadi, kesedihan yang hadir jangan ditolak, dialihkan, atau dipendam dalam-dalam.

Untuk mendapat pelajarannya, yang diperlukan adalah merangkul dan merawat sang sedih. Ketika kita mampu hadir bersama dengan kesedihan di dalam maka kesedihan tidak lagi berwajah suram. Kesedihan adalah bagian dari diri dan kehidupan ini. Karenanya, perlu kita temani sewaktu ia hadir. Biarkan diri menikmati kesedihan tanpa perlu ditambah makna "ini jelek" atau "ini tidak boleh".

Semoga kita semua mampu menjalani proses pertumbuhan batin ini.[]

39. BUKAN BENCI LAWAN DARI CINTA, MELAINKAN TAKUT

"Bukan benci, lawan cinta adalah takut," kurang lebih begitu pesan dari seorang Guru Spiritual yang saya sangat kagumi.

Cinta dan takut, walau dikatakan berlawanan, tetapi acap kali mereka menggunakan kostum yang serupa. Orangtua memberi makanan yang banyak kepada anaknya adalah perwujudan kasih sayang agar anak itu tumbuh dan berguna atau ada ketakutan dalam dirinya kalau-kalau anaknya sakit? Seorang anak belajar atau diminta belajar, apakah karena cintanya pada ilmu pengatahuan atau takut akan masa depan yang penuh persaingan? Anda membuang sampah pada tempatnya karena cinta pada lingkungan atau karena takut didenda, takut rumah menjadi bau, takut

> "Our anxiety does not come from thinking about the future, but from wanting to control it."
> —Kahlil Gibran

pada kemarahan istri, atau takut-takut lainnya...? Kita berdoa karena takut neraka atau cinta kepada-Nya? Hanya diri sendiri dengan kejujuran penuh yang dapat menjawabnya.

Memang idealnya adalah semua berdasarkan cinta, tetapi bagi kita kebanyakan yang jauh dari pencerahan sempurna, bentuk cinta dan takut sering kali berkolaborasi dalam pikiran ini, lalu mewujud dalam tindakan sehari-hari. Dalam cinta ada takut dan dalam ketakutan tertanam benih cinta. Mirip seperti lambang bulatan Yin-Yang di mana di dalam hitam, ada putih dan dalam putih, ada hitam, keduanya saling memeluk dalam garis yang lentur.

Saat kau menginginkan kemenangan, saat itu juga ada ketakutan kalah menyelip. Semakin besar dan menggebu keinginanmu, semakin bongsor pula ketakutanmu berkembang. Tentu tidak ada yang salah dengan ketakutan yang hadir, ia hanyalah konsekuensi yang tercipta dari keinginan yang kau genggam kuat, keingin-

an yang tak mau kau lepaskan hasilnya. Genggaman ini menghasilkan ketegangan yang ujung-ujungnya menguras energi dan vibrasimu.

Apa pun tindakanmu, siapa pun dukunganmu, berusahalah agar cinta pada apa yang kau lakukan lebih besar dari ketakutanmu. Berusahalah melakukan segala sesuatunya dengan pikiran tenang dan selalu lepaskan keinginan untuk memastikan hasilnya.

Jika Penciptamu telah berpengalaman mengatur triliunan planet selama triliunan tahun dengan baik, mengapa kita harus menghabiskan energi, memikirkan siang dan malam dengan penuh ketakutan pada hal-hal yang baginya sangat kecil?[]

40. ORANG YANG MENGGANGGU

Sering kali saya dihadapkan sahabat yang bertanya, "Bagaimana caranya menghadapi orang yang mengganggu diri ini?"

Terlihat ini adalah pertanyaan yang benar, tetapi coba pikirkan lebih dalam lagi.

Di dunia ini, kita tidak mungkin bisa diganggu oleh siapa pun, kecuali diri kita sendiri.

Jadi, untuk menemukan jawaban yang tepat, bertanyalah dengan tepat, karena otak manusia hanya mencari data berdasarkan permintaan (Baca: Pertanyaan). Pertanyaan yang baik akan menggiring kita menemukan jawaban yang baik pula.

Jadi, ubahlah pertanyaannya menjadi "Bagaimana saya menghadapi diri saya yang terganggu oleh pikiran saya sendiri tentang orang tersebut?"[]

> *The art and science of asking questions is the source of all knowledge.*
> —Thomas Berger

41. MENCABUT RUMPUT

Pada suatu pagi saya mengajak Rigpa—atau tepatnya Rigpa mengajak saya—jalan-jalan menikmati matahari dan sawah di sekitaran rumah. Berhentilah kami memandang seorang petani yang kakinya tak terlihat ditelan lumpur tengah sawah.

Saya bertanya apa yang ia kerjakan, saat kami melihat ia mengaduk-aduk lumpur di sela-sela padi yang baru tumbuh beberapa minggu itu.

"Membersihkan rumput-rumput liar," jawabnya singkat.

Kami terus memperhatikan dengan terampilnya ia mencabuti tanaman yang tidak diharapkan. Ketika tangannya cukup penuh, lalu ia membenamkan semua yang digenggamnya ke dalam lumpur tersebut.

Saya berkata kepada Rigpa yang hampir mengulangi tanggal lahirnya beberapa hari ke depan. "Nak, seperti yang tertulis di beberapa kitab suci, manusia

dibuat dari tanah. Persis seperti tanah atau lumpur ini, apa pun yang kamu tanam itu yang akan tumbuh. Namun, selalu ingatlah, walaupun kita menanam padi, selain padi yang tumbuh, rumput liar juga ingin tumbuh. Artinya, walaupun kita selalu menanam kebaikan, hal-hal yang tak terduga atau yang tidak kita harapkan sering hinggap di sepanjang perjalanan hidup ini. Untuk itu, melangkahlah di garis kehidupan ini seperti petani, yang dengan rajinnya selalu memperhatikan sawahnya. Ia tidak saja mengambil sesuatu yang terlihat tidak berguna itu, tetapi juga mentransformasikan sesuatu yang tak berguna itu menjadi pupuk yang menyokong pertumbuhan apa yang ditanam."

Walaupun kita selalu menanam kebaikan, hal-hal yang tak terduga atau yang tidak kita harapkan akan tetap sering hinggap di sepanjang perjalanan hidup ini.

Tumbuhan liar di dunia digital ini tak terbayangkan banyaknya. Status yang berisi makian, keluhan, hoax, berita-berita kriminal, iklan, dan ratusan jenis lainnya mengepung sawah pikiran kita.

Kita tidak mungkin menyetopnya atau mampu sepenuhnya menghindar. Yang terbaik tentu setiap

hari kita mau menyempatkan waktu untuk memeriksa lahan tersubur di dunia, yaitu pikiran bawah sadar.

Setelahnya, seperti petani itu bukan membuang yang telah dicabut, karena dalam wahana pikiran, tidak mungkin kita bisa membuangnya, apa pun yang masuk ke dalam pikiran bawah sadar terekam sempurna di dalamnya.

Yang diperlukan adalah mengubah makna atau arti dari sesuatu yang merugikan menjadi menguntungkan, mengganggu menjadi membebaskan, dari memberatkan menjadi membuatnya terbang, dan dari trauma menjadi tercerahkan.[]

42. BEGINILAH CARA SAYA BERLATIH

Jadikanlah mereka yang mengkritik, mencela, atau memaki kita sebagai *sparing partner* untuk menjelajah ke dalam diri, sebagai ruang kelas tempat kita bisa menggali ke dalam diri. Ambillah waktu untuk menyadari pikiran dan perasaan yang sedang teraduk-aduk itu.

Kalau kita marah atau kesal, walaupun hanya dalam hati, artinya kita belum sampai pada tahap mengerti atau memahami. Bukankah ini adalah waktu yang tepat untuk berlatih?

Beginilah cara saya berlatih.

Setiap kali mem-*posting status*, saya selalu mengingatkan diri bahwa semakin banyak status di-*share* maka akan ada

lebih banyak ketidaksetujuan yang hadir di ruang *comment*.

Seperti gunung dan lembah, keduanya adalah konsekuensi yang tak dapat dipisahkan dan **tidak ada jalan lain, kita perlu belajar untuk menerima kedua sisi berlawanan tersebut.**

Secara subjektif saya melihat sahabat-sahabat di medsos yang sudah lama berteman dan sering membaca status-status saya sebelumnya cenderung untuk setuju dan mengerti. Mungkin para sahabat ini sudah mengenal diri saya atau cara saya berpikir dan memandang.

Sementara itu, acap kali kritikan dan celaan terlontar dari teman yang mempunyai teman dan mempunyai teman lainnya. Artinya, mereka ini tidak hanya jauh secara pertemanan, tetapi juga jarang membaca status saya atau bahkan, tidak pernah mendengar nama saya.

Tatkala tersinggung atau meradang, saya mengambil waktu untuk memadamkan kebakaran saya, bukan melarikan diri dengan kesibukan, bersenang-senang atau mencari pembenaran, atau berdiskusi dengan sahabat luar, melainkan melakukan dialog dengan hati yang sedang membara tersebut.

Waktunya bisa satu jam, bisa satu hari, atau satu minggu. Setelah itu, saya kembali melihat kritikan tersebut dan mengecek perasaan saya. Bila sudah netral nan damai, saya mulai menjelajah keluar, mengecek

status-status orang yang mengkritik tulisan atau pandangan saya.

Lagi-lagi bukan untuk mencari kesalahan, melainkan untuk meluaskan pemahaman saya terhadap pandangan orang lain. Saya sadar bahwa setiap kali saya marah itu bukan karena orang lain, bukan karena celaan atau makian, melainkan karena sempitnya sudut pandang saya.

> "Saya belajar diam dari yang cerewet, saya belajar toleran dari yang tidak toleran, saya belajar baik dari yang jahat, tetapi anehnya saya tidak pernah berterima kasih pada Guru-Guruku ini."
> —Kahlil Gibran

Untuk itu, saya sangat-sangat berterima kasih, bukan hanya pada semua sahabat yang memberikan *like* atau memuji, melainkan juga pada sahabat lain yang tidak setuju. Karena itulah, saya mendapat Guru, sarana, dan kesempatan untuk meluaskan pemahaman diri.[]

43. *DEEP BOW*

Guru pernah berujar, "Jika kau menganggap orang di depan dirimu sebagai teman, engkau mendapat berkah teman, bila kau menganggapnya Guru, engkau pun mendapat berkah seorang Guru, bila malaikat, berkah malaikat yang kau terima. Begitu pula sebaliknya, bila kau memberi cap jelek, kotor, atau hina maka kau pun mendapat berkah yang sama."

Di alam semesta ini, tidak ada realitas di luar, semuanya ada di dalam.

Mereka yang merasa terpisah memerlukan usaha untuk mencapai atau merebut kebahagiaan, dan bagi yang telah terhubung, cukuplah menundukkan diri untuk menampung sang bahagia. Semakin rendah dirimu, semakin ringan hidupmu. Semakin hilang egomu, semakin bebaslah jiwamu.[]

44. KAUS KAKI KANAN KIRI

"Lho kok kaus kakinya Rigpa beda?"
Ini bukan tren.

Semua ini tidak lebih dari alasan yang menurut kami logis dan semoga akan menjadi tren baru. Pengalaman kami, alasan mengganti kaus kaki pada anak, paling banyak karena basah terkena air seni. Kemudian yang kedua, kotor karena makanan atau kotoran lainnya. Dan, kalau kita perhatikan bahwa jarang sekali terjadi keduanya basah atau kotor. Biasanya, hanya satu sisi, tetapi demi alasan kebiasaan atau pandangan orang lain, kita menggantikan keduanya. Atas nama keserasian, kita menambah beban dunia.

Seperti orang yang ramah mempunyai sahabat yang banyak, begitu juga bila ingin lebih dekat dengan alam maka selayaknya ramah lingkungan adalah gaya hidup kita.

Tidak semua orang punya kesempatan untuk demo

dan turun ke jalan atau memiliki keberanian dalam menentang kebijaksanaan yang tidak pro pada keharmonisan alam. Tidak banyak juga yang punya kemampuan menginspirasi orang lain dengan orasi atau tulisan.

Namun, siapa pun kita, apa pun profesi dan status kita saat ini, kita pasti bisa melakukan tindakan-tindakan kecil yang sederhana yang dimulai dari rumah. Mulai dari mengganti bohlam lampu menjadi yang lebih hemat sekaligus mematikan lampu bila tidak digunakan. Membawa botol air sendiri, mendonasikan baju serta mainan anak yang tak terpakai lagi, dan ratusan hal lainnya.

Alam bagaikan dermawan kaya tempat kita semua berutang kepadanya. Di setiap langkah, setiap detik dan embusan napas, ada dukungan besar yang diberikan kepada kita. Sekarang semuanya tergantung dari kesadaran kita, apakah kita masih mencengkeram ego serta gengsi-gengsinya atau mau melepaskannya dan menjadi rendah hati dan ramah.[]

45. DOA CEPAT SEMBUH

Entah sudah menjadi tugasnya atau nasibnya, pada banyak kesempatan saya berjumpa dengan para Biksu, Pendeta, Romo, atau para pembimbing agama dan spiritual, yang dimintai tolong untuk mendoakan seseorang yang sakit atau mengalami kemalangan lainnya, agar segera lepas dari sakit dan penderitaan.

Sama sekali tidak salah meminta orang lain apalagi pada mereka yang jago dalam melafalkan doa, tetapi kita tidak boleh berhenti sampai di sini.

Ada beberapa hal yang perlu kita sadari agar kita benar-benar sembuh. Selama ini banyak orang yang tidak ingin benar-benar sembuh. Mereka hanya ingin kesehatannya kembali, uang dan reputasinya balik, anaknya yang memberontak menjadi menurut lagi, mirip seperti anak kecil yang menangis dan menginginkan mainannya yang rusak kembali seperti baru.

Kita acap kali menyangkal kedua sisi berlawanan yang selalu eksis di dunia ini. Kita selalu mau di sisi terang dan membuang sisi sebaliknya, yang mana hal itu bukan hanya tidak mungkin, melainkan juga akan membuat kita lebih menderita.

Gibran dengan apik menulis, **"Tidak ada kehidupan yang tidak diwarnai oleh kesedihan. Diundang maupun tidak, ia akan senantiasa datang. Semakin ia dibenci dan ditakuti, semakin ia senang dan rajin berkunjung ke diri kita. Jadi, sengsaralah hidup mereka yang membenci kesedihan."**

Mereka yang benar-benar ingin sembuh adalah mereka yang memohon doa agar diberi kekuatan untuk menerima sambil berusaha memeluk apa pun yang sedang dirasakan.

Mereka percaya bahwa apa yang terjadi adalah hasil dari apa yang mereka perbuat. Mereka tidak menyalahkan siapa-siapa apalagi Tuhan, tidak menyebut hal yang menimpa sebagai bencana atau Pencipta sedang murka.

Mereka adalah orang-orang yang bertanggung jawab dan berani untuk melangkah menuju arena yang jarang dikunjungi.

Di samping itu, bukankah ada banyak pelajaran besar yang akan hadir dalam kelas yang bernama kesedihan?

Saya lebih memilih didoakan **"semoga sakit ini memberikan kesadaran yang lebih"** daripada "semoga cepat sembuh" atau lebih cocok dengan "semoga mendapat kekuatan untuk menerima apa pun yang terjadi" daripada "semoga sehat selalu".

Ucapan "cepat sembuh" adalah penolakan dari sakit, sementara "sehat selalu" boleh dikata tidak mungkin terjadi dalam kehidupan makhluk apa pun.

Hidup yang utuh adalah hidup yang menikmati jalan naik dan turun, saat mekar dan saat mengerucut, kembang dan kempis.

Inilah sifat dari semesta ini, manusia yang bahagia bukan ia yang tak pernah sakit atau tidak pernah bangkrut, tetapi ia yang selaras dengan gerak dan sifat alam ini. Sementara itu, mereka yang menderita adalah mereka yang menolak, menyangkal, dan yang menendang.[]

46. TIDAK ADA ORANG JAHAT

Baru beberapa menit bertemu, saya dicurhatin seorang ibu yang cukup berumur berprofesi sebagai satpam di sebuah bank terkenal. Tidak enak kalau saya sebut nama banknya, cukup inisialnya saja ya, BNI 46. Dia seorang pekerja *outsourcing* dan honorer. Mengeluh bahwa *Chief Security* di tempat dia bekerja sekarang sedang mempermainkannya.

Emosi kemarahan membawa dia menghubungi teman-temannya untuk meminta info kalau-kalau ada yang membutuhkan *security* wanita. Dan tidak berapa lama, dia mendapatkan persetujuan untuk kerja di tempat yang lain dengan kondisi sebagai pegawai tetap.

Dia berkata pada saya, “Kalau Bapak ke sini lagi minggu depan, saya sudah tidak di sini lagi.”

Saya menanyakan perasaannya. Dia masih mengeluh dan kecewa sekali dengan perlakuan atasannya tersebut. Kemudian, saya sarankan nanti kalau sudah bekerja di tempat yang baru, jangan lupa

untuk mampir ke sini sambil bawa kue/roti, bagi juga ke *Chief Security* sambil ucapkan "terima kasih yang banyak".

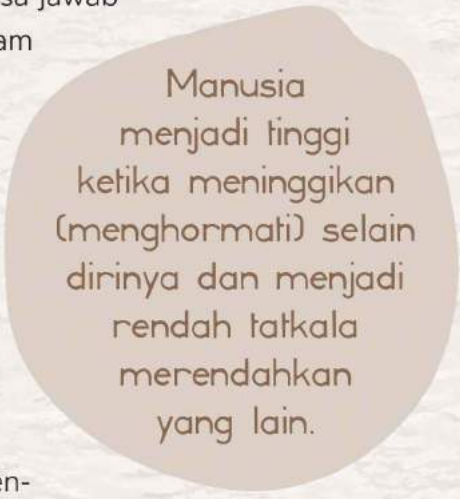
"Untuk apa?" katanya.

"Sadarilah, Bu, bahwa **mereka yang sering kali kita kira jahat adalah orang-orang yang mendorong kita menuju jalan yang kita inginkan.** *Chief Security* mungkin terlihat mempermainkan Ibu, tetapi itulah cara alam semesta dalam mewujudkan keinginan Ibu, yaitu bekerja dengan status tetap." Kemudian, saya meninggalkan ibu itu dengan ucapan selamat tinggal.

Sudah tidak terhitung jumlahnya kita memboroskan energi dan waktu untuk memaki, membenci, memendam dendam, menjelekkan orang yang menutup pintu atau menghalangi jalan yang sedang asyik-asyiknya kita lalui.

Sudah saatnya kita menyadari bahwa tidak ada "orang jahat". Mereka hanya bertugas "membakar" kita untuk mengambil langkah yang berbeda, dan saatnya kita berterima kasih kepada mereka karena merekalah yang secara tidak langsung mengarahkan kita dengan tambahan pelajaran penting, yaitu praktik kesabaran.[]

47. STOP MENCELA

Memang enak menjelekkan lawan. Karena dengan merendahkan musuh, ego diri ini merasa lebih tinggi, merasa menang. Namun, apa pun tindakan atau pikiran yang memompa ego naik pasti membawa konsekuensi yang seimbang.

Ketika ego naik, kesadaran diri menurun dan ini artinya energi atau vibrasi kita menurun, dan yang paling penting untuk diketahui ke mana energi atau vibrasi ini pergi? Bukankah energi tidak pernah hilang alias kekal? Tak lain dan tak bukan adalah menuju orang atau kelompok yang Anda rendahkan. "*Energy flows where attention goes*" itulah hukumnya.

So. Stop untuk mencela, merendahkan, menjelekkan, atau menghujat siapa pun. Manusia menjadi tinggi ketika meninggikan (menghormati) selain dirinya dan menjadi rendah tatkala merendahkan yang lain. Pertanyaan "siapa yang lebih jelek ketika kita menjelekkan orang

lain?" tentu langsung kita bisa jawab dengan naluri yang tertanam dalam diri ini.

Jebakan ego memang sangat halus. Pasti masih ingat cerita Hawa dan ular yang "mengiming-imingi" apel, bagaimana ular akhirnya mampu membangkitkan ego keserakahan yang sebelumnya terpendam menjadi berkuasa dan mengubur kesadaran diri.

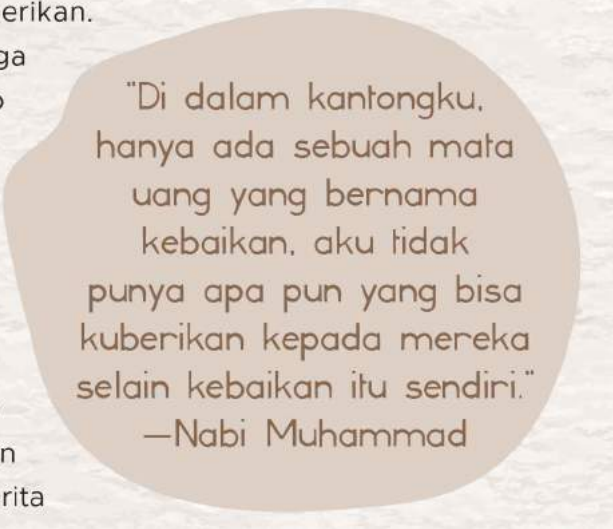
> Manusia menjadi tinggi ketika meninggikan (menghormati) selain dirinya dan menjadi rendah tatkala merendahkan yang lain.

Fokus pada dirimu, kebaikan yang ada dalam dirimu, pada kelompokmu, dan selalulah sadar serta tetaplah ikhlas maka energi pun akan bersekongkol dan menyelimuti jiwa dan ragamu.[]

48. MATA UANG KEBAIKAN

Lupakan konsep memberi/berbagi dan berharap untuk mendapatkan lebih. Stop pikirkan masa depan sejenak. Sadarilah bahwa saat ini kita bisa berbagi karena kita telah mendapatkan jutaan hal dengan gratis. Di samping itu, uang kontan kebahagiaan langsung mengalir ke rekening batin di detik kita berbagi. Bukankah rasa itu yang kita ingin dapatkan?

Di saat pikiran melekat pada sesuatu "lebih" yang akan diperoleh di masa depan, kita kehilangan momen merasakan aliran kebahagiaan tersebut. Alasan terbaik mengapa seseorang mencintai yang lain adalah cinta itu sendiri. Begitu pula dengan berbuat baik, alasan terbaik berbuat baik adalah tak lain karena itu adalah kebaikan.

Kebaikan, kasih, cinta, welas asih, adalah hal yang mulia. Dalam level pertumbuhan, tentu tidak salah engkau berharap imbalan, balasan, rejeki yang berlipat ganda pada sesuatu

yang engkau berikan. Namun, sadari juga munculnya ego keserakahan yang sering terselip halus pada tindakan muliamu tersebut.

Seorang Guru Spiritual bertahun lalu pernah bercerita tentang dialog antara Nabi Muhammad dan seorang pengikutnya. Konon cerita ini jarang disampaikan. Saya pun tidak membawa catatan. Jadi, sebelumnya saya mohon maaf bila ada kekurangan/kesalahan kata.

Di sebuah kesempatan, seorang pengikut bertanya kepada Nabi tentang kebaikan yang selalu dilakukan oleh Nabi kepada semua orang, tidak terkecuali kepada orang yang mencibir, menghujat, meludahi, bahkan melempar batu.

Nabi pun menjawab, “Di dalam kantongku, hanya ada sebuah mata uang yang bernama kebaikan, aku tidak punya apa pun yang bisa kuberikan kepada mereka selain kebaikan itu sendiri.”[]

> "Di dalam kantongku, hanya ada sebuah mata uang yang bernama kebaikan, aku tidak punya apa pun yang bisa kuberikan kepada mereka selain kebaikan itu sendiri."
> —Nabi Muhammad

49. MENILIK HANGGAR DI DALAM

Menyelusuri batin seperti berjalan di dalam hanggar. Begitu banyak pesawat dengan kemampuan terbang dan akrobatik yang luar biasa, tetapi menganggur.

Rumi dan Gibran bersepakat mengatakan bahwa kita semua lahir dengan sayap. Alangkah bodohnya, kita tebas sayap kita dan merangkak bagai kutu di tanah.

Benar kita telah belajar banyak hal, mengembangkan ilmu pengetahuan dengan skala yang tak terduga. Namun, apakah kita menjadi lebih dekat pada tujuan manusia menjadi lebih bahagia dan sadar?

Apa yang terjadi sering kali adalah sebaliknya. Kita lebih berkompetisi, bukan bekerja sama. Menjadi lebih sibuk dan merasa bersalah bila tidak produktif (baca: menghasilkan uang), mewariskan anak-anak bukan

sebuah kesadaran, melainkan materi yang berujung menjadi sampah yang menggunung dan menyesakkan.

Ketakutan dan kecemasan ditambahkan setiap hari yang membebani tubuh dan pikiran yang sudah berat.

Kita bahkan sudah lupa bahwa kita bukanlah manusia yang memiliki pengalaman spiritual, Kita adalah makhluk spiritual yang sedang berpengalaman menjadi manusia.

Mereka yang "tahu" adalah mereka yang telah terbang tinggi dengan sayap kesadaran sampai hitam dan putih terlihat serupa.[]

50. NETRAL ITU EKSTREM

Pada acara Yoga Gembira Festival, saya menjelaskan konsep The Wisdom Shop yang mendahulukan *wisdom* daripada *shop*-nya. Misalnya, bila ada yang pesan *online,* langsung kami kirim tanpa mengecek transferan. Kalau ada yang mau bayarnya nanti-nanti juga tidak apa-apa dan tidak akan ditagih. Harga eceran yang ditawarkan harus lebih murah daripada langsung beli di tempatnya. Kami membuka sumber dari mana kami mendapatkan produk tersebut.

Saya melanjutkan dengan menjelaskan bahwa tujuan utama The Wisdom Shop adalah mempromosikan cara hidup yang natural dan tanpa kimia, seperti sabun, sampo, atau pasta, serta digantikan hanya dengan air. Semua produk yang kami tawarkan hanya sebagai jembatan dari yang sebelumnya menggunakan produk kimia menjadi hanya menggunakan air.

"Mas, sampeyan kok terlalu ekstrem?" kata seorang panitia yang mendengarkan uraian saya saat itu.

"Bukan kebetulan bahwa kata natural berdekatan dengan kata netral," jawab saya.

> Kita perlu meletakkan definisi baru dari kalimat Nabi Muhammad. "Kebersihan adalah sebagian dari iman."

Gaya hidup manusia saat ini sudah sampai ke titik yang cukup ekstrem sehingga natural yang netral terlihat sangat ekstrem.

Bayangkan kalau zaman dahulu hanya ada satu jenis sabun maka sekarang paling tidak ada 4 jenis, yaitu sabun badan, sabun muka, sabun tangan, dan sabun untuk daerah "vital". Untuk rambut, sampo saja sudah ketinggalan zaman, harus ditambah dengan *conditioner*, tonik, serum, vitamin, dan lainnya. Untuk mulut, ada pasta gigi, benang, cairan untuk kumur, semprotan pengharum napas, dan sejenisnya. Belum lagi parfum untuk tubuh, ruangan, atau mobil yang cairannya perlu diganti setiap tiga bulan. Menariknya, tidak ada seorang pun yang mau meminum cairan pengharum mobil melalui mulut, tetapi setiap penumpang rela meminumnya via hidung.

Jutaan, bahkan puluhan juta rupiah, kita keluarkan agar menjadi sama dengan sekitar. Kita bahkan tidak pernah bertanya, mengapa kita perlu menggunakan itu

semua, sementara makhluk lain tidak ada satu pun yang memakainya.

Atas nama kepraktisan kita menguapkan ramuan alami yang telah diracik oleh nenek moyang kita. Dan atas nama "kebersihan", kita meninggalkan racun dan sampah pada anak dan cucu kita.

Kita perlu segera meng-*unlearn* dan meletakkan definisi baru dari kalimat Nabi Muhammad, "Kebersihan adalah sebagian dari iman."

Apakah ketika diri merasa "bersih", tetapi tubuh teracuni dan tanah menjadi tercemar kita bisa mengatakan ini sebagai iman?

Something to think about ....[]

51. ANAK DAN KUPU-KUPU

Seorang anak menangkap kupu-kupu. Dengan tangan menjepit kedua sayap binatang elok itu, ia naik ke atas bangku dan berteriak kepada gurunya, "Bu Guru, kali ini saya akan buktikan bahwa apa pun yang Bu Guru jawab adalah salah. Katakan apakah kupu-kupu yang ada di tangan saya ini hidup atau mati?"

Belum ada jawaban dari Gurunya, anak itu menjelaskan dengan nada menantang, "Kalau ibu bilang kupu-kupu ini mati, saya akan lepaskan dan ia terbang, tetapi kalau ibu mengatakan kupu-kupu ini hidup, saya akan remas ia sampai mati."

Guru murid tersebut tidaklah reaktif dalam menjawabnya. Ia menarik napas dalam dan dengan tenangnya ia menjawab, "Semuanya terletak di tanganmu."

Ya, semuanya terletak di tangan kita. Apakah kita akan menjalani hidup dengan menggenggam atau berserah, berfokus pada menimbun atau

berkontribusi, memikirkan diri sendiri atau melayani makhluk hidup lainnya.

Semua ada di tangan kita. Dari pilihan-pilihan itu, timbullah konsekuensi. Jika Anda ingin bahagia, ingatlah bahwa kebahagiaan adalah konsekuensi. **Ketika kita memilih sajian BERAS MERAH (BERserah, ikhlAS, MEnerima, dan pasRAH) maka rasa kenyang muncul di hati.[]**

52. KEBAHAGIAAN BUKAN PADA KATA "LEBIH"

Dengan wajah memelas dan pakaian lusuh, seorang bocah yang meminta itu mendapatkan selembar sepuluh ribu. Beberapa detik berselang, bocah yang duduk di depan toko yang hendak saya dan Rigpa masuki mendapatkan lagi dari orang asing yang lain. Kali ini 5 ribuan 2 lembar. Sekeluarnya kami dari toko, ia masih di tempat yang sama dengan ekspresi yang sama, tangan menghadap atas, tetapi uang yang tadi digenggam entah berada di mana.

Bukankah kita semua sama seperti dia? Kalau kata "semua" terlalu berlebihan, mungkin sebagian besar dari kita mempunyai kelakuan yang sama.

Ia membuat wajahnya sedih

agar mendapat perhatian. Kita berdandan juga untuk menarik perhatian, menggunakan mobil mewah agar mendapat penghormatan, mempunyai rumah besar supaya mendapat julukan sukses.

Setelah kita mendapatkan itu semua, tidaklah kita merasa puas. Kita masih terus-menerus mengejar yang lebih dan lebih.

Untuk makan dan kebutuhan hidup hari itu mungkin sudah berlebih bagi anak itu, dan juga untuk kita semua. Namun, keinginan dalam mengumpulkan lebih banyak lagi dan lagi ada pada hampir dari kita semua.

Kita berdoa di mulut "jadilah menurut kehendak-Mu", dengan ketakutan akan masa depan. Mengulang ribuan kali di bibir "berikan makanan kami hari ini yang secukupnya", tetapi di kepala kita terus "berdoa" dengan membayangkan harta dan pangkat yang tinggi.

Kita melihat orang-orang yang miskin di sekitar kita, dan juga mengetahui mereka-mereka yang superkaya dalam penguasaan harta. Namun, di manakah bisa kita temui manusia-manusia yang berkata "cukup"?

Kita bisa, bahkan sering mengatakan "cukup" kepada orang yang superbaik yang membantu kita. Sekarang beranikah kita mengatakan hal yang sama kepada Ia yang Mahabaik.

Keberlimpahan bukanlah benda, tetapi kondisi batin. Kepuasan bukan dicapai dengan terlampauinya keinginan, tetapi ketika kita sudah mampu untuk berhenti. Selama kita masih berkejaran

Waktu yang paling mulia adalah saat ini, tempat yang paling baik adalah di sini, dan kedamaian yang kita idamkan juga sudah tersedia dan selalu ada di dalam.

dengan hasrat, selama otak masih berkeliaran untuk membandingkan, selama itu juga goncangan menetap dalam batin.

Seperti kita tidak mampu melihat keindahan yang ada di dalam air yang keruh karena goncangan, begitu pula keindahan di dalam diri yang tak bisa kita rasakan tatkala pikiran bergerak sibuk.

Rahasia kebahagiaan bukan pada kata "lebih", bukan juga pada waktu "nanti" dan "tempat tertentu". **Para suci mengingatkan kita bahwa waktu yang paling mulia adalah saat ini, tempat yang paling baik adalah di sini, dan kedamaian yang kita idamkan juga sudah tersedia dan selalu ada di dalam.**

Kita semua adalah pengemis, tanpa sadar kita terus mengemis, mungkin tiada kata yang terucap, tetapi melalui bayangan mental kita mewiridnya. Sadarilah bahwa dunia ini bukan stadion perlombaan, juga bukan gudang tempat mengumpulkan harta.

Yang kalah berlomba akan sedih, yang menang merasa puas sebentar, lalu mendapatkan rasa hambar

bila tidak mendapat kemenangan lagi. Begitu juga nasib yang sama terjadi pada mereka yang berhasrat keras mengumpulkan harta.

Mengemislah, mintalah dengan kerendahan hati agar diberi hidayah berupa hati yang dipenuhi rasa syukur.

Mereka yang merasa kurang akan selalu kekurangan, mereka yang cukup selalu dicukupkan.[]

53. MENDENGARKAN

Selama dua hari, saya dan Istri mengikuti *workshop Art of Listening*. Bahasa sederhananya belajar mendengar.

Mendengar kok dipelajari?

Komunikasi bukanlah hanya menyampaikan, komunikasi juga mendengar. Sebagian besar orang sudah S3 dalam ilmu menyampaikan, namun masih banyak yang TK dalam mendengar.

Semakin modern zaman, semakin ramai manusia, semakin banyak orang kesepian. Dan untuk mengusir kesepian, kita mencari keramaian di luar. Kita melakukan banyak hal untuk menjadi pusat perhatian karena dengan menjadi seperti itu, semua orang memperhatikan dan mendengar kita.

Kita belajar berkomunikasi kepada orang lain, tetapi lupa belajar komunikasi pada diri yang di dalam. Kita belajar berbicara di depan umum, tetapi enggan untuk mendengar.

Berusaha memengaruhi orang lain dan tidak mau menem-

patkan diri pada posisi orang di depan kita.

Kalaupun mendengar, yang di tempat hanya tubuh kita, tetapi pikiran ke mana-mana. Kalaupun mendengar, kita hanya fokus untuk menjawab atau mendebat, bukan untuk memahami.

> Ketika kita berbicara, kita hanya mengulang sesuatu yang kita tahu. Namun, ketika kita mendengar, kita biasanya mendapatkan sesuatu.

Karena bongsornya ego, kita melupakan kebutuhan manusia lain untuk didengar dan itu sama juga artinya kita melupakan kebutuhan diri sendiri. Kita juga sering tidak sadar bahwa mendengar adalah sebuah hadiah, hadiah yang bukan ditujukan pada yang berbicara, tetapi yang mendengar.

Selalu ingat ketika kita berbicara, kita hanya mengulang sesuatu yang kita tahu. Namun, di saat mendengar, kita biasanya mendapat sesuatu.[]

54. S4

Mereka yang benar-benar sembuh adalah mereka yang tidak mempermasalahkan apakah diri mereka sehat atau sakit.

Mereka yang benar-benar beruntung adalah mereka yang tidak mempermasalahkan apakah mereka mendapatkan atau kehilangan.

Kebahagiaan adalah ketika kita mampu merangkul kedua sisi yang berseberangan itu. Keduanya adalah pengalaman unik, tetapi tidak bisa diperbandingkan. Meskipun keduanya terlihat berbeda di luar, tetapi di dalam mereka saling berpelukan bagaikan saudara kembar.

Memperlakukan sakit, sembuh, senang, susah dengan senyum, ibaratnya seperti memperlakukan kedua sayap kanan dan kiri secara seimbang. Hanya dengan keseimbanganlah kita tidak terjatuh dan hanya dengan keseimbangan pula kita bisa terbang.

Mereka yang sampai di titik tersebut adalah mereka yang telah lulus dari universitas kehidupan dan telah menyandang gelar S4-nya, yaitu:

> Mereka yang benar-benar beruntung adalah mereka yang tidak mempermasalahkan apakah mereka mendapatkan atau kehilangan.

Sehat Syukur, Sakit Syukur.

Senang Senyum, Susah Senyum.

Setiap Saat Selalu Sempurna.[]

55. *NO NEGATIVE NO POSITIVE*

Sekali lagi, tidak ada yang namanya energi negatif. Kalau ia tidak menguntungkan, kita membingkai dengan kata "negatif". Sebaliknya, bila berpihak dan menguntungkan diri, kita bilang itu "positif".

Energi ada yang rendah dan ada yang tinggi. Kemarahan, kebencian, ketakutan, kesedihan, dan ketidakberdayaan adalah termasuk yang rendah. Sementara itu, cinta, syukur, berserah, dan sejenisnya tentunya lebih tinggi dari yang sebelumnya disebutkan. Sederhananya, dua kategori yang biasa digolongkan oleh para pakar *body and mind* adalah energi yang bersumber dari ketakutan (*fear based*) dan yang berakar dari cinta kasih (*love based*).

Ketika kita membaca berita "negatif" atau tepatnya berita yang kebalikan dari harapan

maka sering muncul perasaan tidak nyaman, seperti benci atau marah pada yang membuat atau yang mengedarkan berita tersebut. Di kala itu terjadi maka sebelum kemarahan tersebut meluap lewat kata-kata atau ketikan, kemarahan tersebut sudah menggerogoti energi Anda.

Begitu juga jika sekelompok orang membaca berita dan mereka secara seragam takut bahwa berita itu akan menjadi kenyataan maka energi kelompok tersebut turun drastis yang tentu saja akan berpengaruh pada apa yang ingin dicapai. Seperti kita tidak mungkin memasukkan sampah pada rumah kita, begitu pula pada pikiran. Oleh karena itu, seleksilah apa yang boleh dan tidak boleh masuk pada memori Anda.

Sampah yang masuk di rumah dengan gampang kita buang keluar kembali. Namun, tidak demikian dengan "sampah berita" yang telah mengunjungi batin bawah sadar ini.

Stop membaca berita *fear based* apalagi memberi jempol. Memberi jempol pada berita-berita negatif sama seperti ingin mengatakan bahwa saya baik, kamu jelek. Tatkala kita tidak memberi energi pada berita negatif itu, dalam hal ini membaca atau memberi jempol, maka berita-berita itu akan kehilangan energi dan dengan sendirinya akan terwujud energi kolektif yang lebih baik untuk semua.[]

56. BURUNG HANTU

Burung hantu mungkin memiliki nama yang kurang indah didengar di Indonesia, namun di Barat burung hantu adalah simbol dari kebijaksanaan.

Nasib yang hampir sama dialami oleh ular yang telah dikonotasikan negatif. Namun, seperti kita tahu ular yang digunakan oleh semua simbol apotek adalah simbol dari keselarasan kehidupan dengan bumi.

Yang paling berbeda dari burung hantu ini adalah matanya. Biasanya, mata dari burung ada di samping, sementara burung hantu sama seperti manusia, keduanya menghadap ke depan. Ketika memperhatikan sambil merenungi sejenak, saya tertegun bagaimana burung ini memperhatikan saya dan segalanya dengan tenang, bahkan tanpa ekspresi. Mungkin inilah mengapa simbol kebijaksanaan dilekatkan padanya.

Para Guru meditasi di mana pun meminta kita untuk melatih diri melihat tanpa menyertakan penghakiman atau dengan istilah lain menjadi saksi bisu. Bisu di sini bukanlah tidak

berkata saja, tetapi tanpa memberikan analisis baik dan buruk pada apa yang lewat dalam lalu-lintas kehidupan ini. Dalam arti lain, melewati gerbang dualitas dan dalam kesadaran ini, ia melihat Tuhan dalam orang yang dicap baik, ia pun melihat Tuhan yang sama pada orang yang diberi label jahat.

"Bila kamu mencapai inti kehidupan, kamu akan mendapati dirimu tidak lebih tinggi dari bajingan dan tidak lebih rendah dari nabi."
—Kahlil Gibran

Inilah yang mungkin disebut oleh Khalil Gibran bahwa orang tersebut telah mencapai inti kehidupan. []

57. *MOVE ON*

"Ya, panas, tetapi saya terima panasnya." Selalu itu jawaban saya ketika ada yang bertanya apakah tidak panas kalau menginjak aspal di siang hari?

"Kalau terik dan sangat panas dan Bapak tidak kuat gimana, Pak?" kejar beberapa orang yang saya jumpai.

"Berjalan," jawab saya.

Mirip dengan kehidupan ini, ketika hidup yang sedang dilakoni terasa panas, tetaplah berjalan. Berhenti atau terlekat dengan masa lalu sama seperti berhenti di panasnya aspal siang hari.

Hidup ini seperti film sinema dengan rolnya selalu berjalan, berganti, sementara pikiran kita mirip seperti film foto yang hanya menangkap sebuah momen dan diam. Benda apa pun dan siapa pun hadir dan di suatu saat pasti lenyap. Bila kita tidak ditinggalkan maka kitalah yang meninggalkan benda atau orang tersebut. Ketika seseorang terlekat pada dompet atau HP yang dicuri sambil mengutuk yang mencuri, ia

akan kehilangan momen menikmati kebahagiaan saat ini. **Masa lalu menjadi berharga bila kita menerima sepenuhnya serta mengambil pelajaran darinya dan ia menjadi derita bila kita menyesalinya, menolak, dan membuang muka darinya.**

Lihatlah sepeda, ia mampu seimbang ketika sedang berjalan.[]

58. SUKSES VS. BAHAGIA

Beberapa tahun lalu, saya pernah mendengar dari seseorang pembicara bahwa di Harvard atau di negara maju, kelas-kelas yang berisikan materi tentang kebahagiaan lebih penuh dibandingkan kuliah materi kesuksesan. Sementara itu, sekilas di Indonesia, seminar sukses lebih diminati dibanding seminar bahagia.

Penasaran dengan ini, saya melakukan riset "goblok-goblokan". Saya ketik kata "*success*" di Google dan yang keluar 639 juta hasil, sementara "*happy*" dengan 1.720 juta hasil. "*Happy*" hampir 2,7 kali lebih tinggi daripada "*success*". Kata "sukses" dengan 73,1 juta hasil dan kata "bahagia" dengan 38,6 juta hasil. "Sukses" hampir 2 kali lipat "bahagia".

Note: Survei ini dijamin bukan "pesanan" dari pihak tertentu dan tidak dimaksudkan untuk menggiring opini ke sisi tertentu, hanya keisengan di hari Minggu sambil nungguin anak yang sedang terlelap.

Satu-satunya sukses adalah sukses berbahagia.[]

59. MENANAM YANG INGIN KITA PETIK

Tidak berdosa engkau memilih salah satunya. Tidak ada salahnya pula engkau mendukung seseorang atau sepasang selama engkau tidak menyertakan kebencian kepada orang yang engkau tidak dukung.

Apakah kastamu brahmana atau sudra, ulama atau rakyat jelata, pendidikanmu S3 atau SD, semuanya tak akan bisa menghindar dari hukum-Nya.

Kebencian atau cinta, apa pun yang engkau tabur, itulah yang akan kau tuai.

Ayooo, mari menanam apa yang kita ingin petik.

#menjelangpemilu #ataupilkada[]

60. ATAS UNDANGAN

Lalat datang atas undangan aroma tertentu. Begitu pula semut yang berbondong-bondong datang atas panggilan sisa makanan di lantai. Bakteri di dalam tubuh berkembang biak karena fasilitas keasaman yang disediakan tubuh.

Seperti kita tidak bisa menyalahkan semut, lalat, dan bakteri yang datang, kita juga tidak bisa menyalahkan orang-orang sulit atau kemalangan yang hadir dalam kehidupan ini. Semua menjenguk karena tarikan dari batin di dalam.

Dengan mudah, kita bisa menginjak semut, menyemprot lalat dengan kimia, atau melenyapkan bakteri dengan obat. Namun, selama kita tidak menghilangkan penyebab dari datangnya hewan tersebut maka ia akan terus datang dan datang.

Stop menyalahkan keadaan. Stop mengeluh "mengapa ini terjadi pada diri saya?".

Mari berlatih membersihkan batin.

Satu jam yang kita gunakan untuk menyalahkan dan mengeluh artinya kita kehilangan 60 menit untuk membersihkan diri.[]

Kita tak bisa menyalahkan orang-orang sulit atau kemalangan yang hadir dalam kehidupan ini. Semua menjenguk karena tarikan dari batin di dalam.

61. LUKA BATIN

Mendengar kata "bakteri", konotasi yang muncul biasanya negatif, apalagi "kuman", lebih negatif lagi. Padahal, kedua nama itu adalah alias. Di sekolah kita diajarkan bahwa ada bakteri jahat dan baik, tetapi yang jahat jauh lebih *ngetop* dari yang baik. Padahal, kalau mau dihitung, jumlah yang baik jauh lebih banyak.

Ini wajar sekali, mirip seperti kehidupan kita tempat kejahatan lebih sering diberitakan, padahal kebaikan lebih banyak terjadi dalam keseharian ini. Mari kita melihat lebih dalam.

Sebenarnya, tidak ada yang namanya bakteri jahat atau baik. Mereka hanya melaksanakan perannya. Ketika itu menguntungkan, kita menyebutnya baik dan sebaliknya, kita menyebut jahat di saat merugikan kepentingan kita.

Bakteri ada di mana-mana, di luar dan di dalam tubuh ini. Ia berkembang dan mati sesuai kemampuannya beradaptasi dengan lingkungan, di tempat panas bakteri yang

> Bila kita hanya fokus pada diri sendiri tanpa menyalahkan apa pun dan siapa pun maka hati akan memiliki kemampuan menampung masalah yang lebih besar dan kuat.

bisa beradaptasi akan bertahan, sementara sisanya akan mati, dan juga sebaliknya di tempat yang dingin. Di dalam tubuh kita hal yang sama juga terjadi. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang PH-nya asam dan hobinya stres maka tubuhnya pun asam, lalu berkembanglah bakteri yang cocok dengan suasana asam tersebut.

Tatkala orang tersebut sakit memang paling enak bin gampang menyalahkan atau mengkambinghitamkan bakteri jahat daripada bertanggung jawab terhadap pilihan makan dan pilihan pikirnya. Luka menganga di tubuh adalah bagaikan undangan bagi bakteri untuk berkumpul. Ini adalah tempat yang tepat untuk berkembang biak. Tujuan bakteri bukan untuk membuat empunya luka menjadi sakit atau infeksi. Kuman tersebut hanya melakukan kebutuhan insting dasarnya, yaitu mempertahankan diri dan meneruskan keturunan, seperti yang juga dimiliki semua makhluk hidup.

Begitu di tubuh, begitu pula di batin. Luka di hati seseorang akan mengundang orang-orang lain untuk

berkumpul di sekitar orang yang merasa memiliki luka tersebut. Jika selama ini kita memandang bakteri yang menyebabkan infeksi atau orang lain atau lingkungan adalah penyebab sakit hati Anda, saatnya untuk melihat dari cara yang berbeda.

Perhatikan, ketika bakteri hadir dalam jumlah yang banyak, tubuh mengeluarkan berbagai jurus perlindungan, tubuh membentuk *antibody*. Tujuan utamanya bukanlah pada mengalahkan bakteri yang berkembang, tetapi untuk melindungi diri. Akhirnya, tubuh mengenal bakteri tersebut dan bila suatu hari datang kembali, tubuh sudah bersahabat dengannya.

Dari sisi batin, orang yang membuat diri kita kecewa atau marah tidak serta-merta datang menjenguk kita. Ia merapat karena undangan dari luka hati ini. Bila kita melawannya dan ingin mengenyahkannya tentu akan ada banyak energi terbuang dan tidak tertutup kemungkinan terjadi luka baru. Sebaliknya, bila kita hanya fokus pada diri sendiri tanpa menyalahkan apa pun dan siapa pun maka hati akan memiliki kemampuan menampung masalah yang lebih besar dan kuat.

Sekali lagi tidak ada bakteri yang jahat juga yang baik, begitu juga tidak ada orang yang baik juga jahat, semua hanya melaksanakan peran berdasarkan kesadaran yang dimilikinya.[]

62. YANG DIKRITIK BUKAN SAYA

"Tulisan Bapak dikritik tuh, gimana tuh, Pak?" tanya seseorang.

"Itu kan tulisan, bukan saya," saya jawab.

"Maksudnya gimana, Pak?"

Kalau ada pemikiran saya yang terlontar dalam bentuk tulisan dan ada orang suka, memberi jempol atau memuji, artinya ia setuju, sepaham dengan cara pandangnya saat itu, bukan suka dengan saya.

Begitu pula sebaliknya, ada yang mengkritik pola pikir saya, artinya ia tidak setuju dengan pola pikir itu, bukan dengan diri saya. Di sisi lain, mungkin juga ia setuju dangan pola pikir saya yang lain.

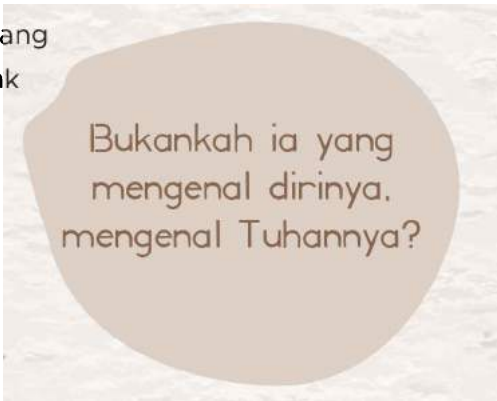
Saya adalah saya, saya bukanlah tulisan, saya juga bukanlah pemikiran, bahkan saya bukan tubuh yang sedang mengetik ini.

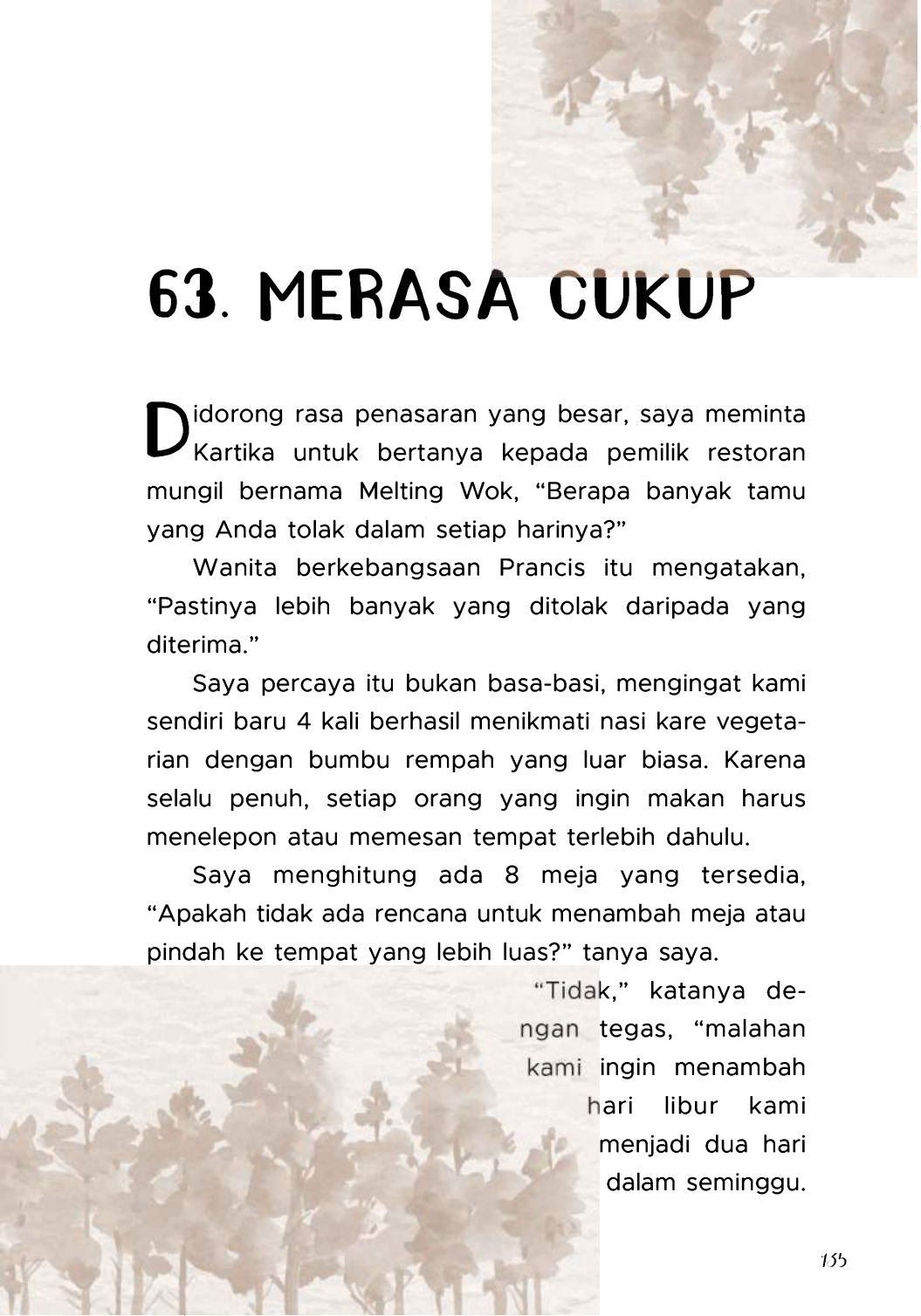
Siapa diri saya? *Who am i*? Adalah pertanyaan terbesar se-

panjang sejarah yang rasanya tak pernah dibahas di sekolah.

Tulisan hadir lewat pemikiran yang dituntun kesadaran yang ada saat itu. Bila kesadarannya berubah, pemikiran pun akan berbeda, cara pandang berganti, lalu tulisan atau tingkah laku mengikutinya. Tak tertutup kemungkinan, apa yang dulu kita pertahankan saat ini mati-matian, kita ingin hancurkan. Apa yang dulu kita cinta, sekarang kita benci.

Mereka yang mencengkeram keras akan menderita ketegangan, mereka yang mengidentifikasi dirinya akan terombang-ambing.

Bila seseorang mengkritik pemikiran dan saya mengidentifikasi pemikiran itu adalah saya maka saya akan terluka. Sebaliknya, bila saya tidak mengidentifikasinya maka saya bebas tanpa rasa sakit karena tidak ada singgungan.

Yang merasa senang ketika dipuji dan marah tatkala dikritik bukanlah saya, melainkan ego.

Kesadaran “saya adalah saya” dan "semua di luar saya adalah bukan saya" merupakan sesuatu yang harus selalu dan selalu disadari jika kita ingin maju dalam praktik pengenalan diri.

Para tetua genius dari Jawa mempunyai kalimat yang pakem “*eling lan wasposdo*”, inilah yang diperlukan 24 jam dalam hidup agar tetap waras.

Apa gunanya seseorang mengenal begitu banyak hal dari mikroba sampai Pluto, tetapi tidak mengenal dirinya?[]

Bukankah ia yang
mengenal dirinya,
mengenal Tuhannya?

63. MERASA CUKUP

Didorong rasa penasaran yang besar, saya meminta Kartika untuk bertanya kepada pemilik restoran mungil bernama Melting Wok, "Berapa banyak tamu yang Anda tolak dalam setiap harinya?"

Wanita berkebangsaan Prancis itu mengatakan, "Pastinya lebih banyak yang ditolak daripada yang diterima."

Saya percaya itu bukan basa-basi, mengingat kami sendiri baru 4 kali berhasil menikmati nasi kare vegetarian dengan bumbu rempah yang luar biasa. Karena selalu penuh, setiap orang yang ingin makan harus menelepon atau memesan tempat terlebih dahulu.

Saya menghitung ada 8 meja yang tersedia, "Apakah tidak ada rencana untuk menambah meja atau pindah ke tempat yang lebih luas?" tanya saya.

"Tidak," katanya dengan tegas, "malahan kami ingin menambah hari libur kami menjadi dua hari dalam seminggu.

Saya dan suami tidak sedang berkompetisi dalam mengumpulkan harta. Kami tidak ingin menjadi lebih stres karena menambah luas atau jumlah resto. Kami tahu limit kami dan masih ingat tujuan kami pindah ke desa ini adalah untuk hidup lebih seimbang."

Jawabannya membuat saya dan Tika merinding.

Di dunia ini tempat kita dididik mencapai lebih dan lebih. Jawaban wanita itu seperti sepeda kecil yang melawan arus di antara cepatnya mobil dan derunya truk.

Pertanyaan besarnya adalah "apakah kita menjadi lebih bahagia dengan *mindset* yang menginginkan menjadi lebih kaya, makmur, sukses, berkembang dan sejenisnya?"

Ketika kata "cukup" hanya terucap dalam doa maka niscaya kebahagiaan enggan bersalaman dengan kehidupan nyata. Jika keyakinan seseorang pada Pencipta sangat miskin maka ia akan selalu hidup dalam ketakutan akan masa depan.

Kekurangan bukanlah kondisi luar, begitu pula kelimpahan bukanlah benda, tetapi hati yang telah melewati gerbang bernama "cukup".

Apakah mungkin seseorang mampu bersyukur dengan hati yang selalu merasa kekurangan?

Kita perlu melatih diri untuk melihat ke dalam, mengurangi kebiasaan kita membandingkan juga bersaing.

Menikmati apa yang tersedia dan menerima apa yang terjadi.

Ada manusia yang ingin mengumpulkan lebih sehingga ia bisa memberi lebih pada yang lain. Ada juga manusia yang berkata cukup dengan keyakinan semestalah yang akan berbagi pada yang lain.

Tanpa mengatakan mana yang lebih baik, saya lebih memilih tipe yang kedua.

Karena kebijaksanaan yang telah dihadirkan semesta jauh lebih tinggi dan telah terbukti daripada diri yang dangkal dan penuh ego ini.[]

64. DOSA BUKAN URUSAN KITA

Di angkasa, dalam perjalanan Batam-Jogja, terlintas wajah seseorang. Ketika saya periksa ke dalam, ada perasaan yang mengganjal. Saya ingat berkali-kali telah melakukan *reframing* juga pembenaran pada kejadian yang tidak mengenakkan tersebut beberapa tahun lalu. Sadar saya juga merasa telah memahami mengapa ia melakukan tindakan-tindakan itu, tetapi mengapa perasaan tak nyaman ini masih ada.

"Ini adalah kesempatan," pikir saya. Saya tidak akan membenamkan atau mengalihkan dengan pikiran lain perasaan yang sedang terapung ini.

Saya manfaatkan dengan menutup mata, membayangkan wajahnya dan mendoakannya. Berpuluh atau ratus kali saya ucap, "Semoga ia berbahagia", "Semoga berkah selalu mengalir kepadanya", "Semoga hidupnya dipenuhi

keindahan", dan wiridan lain sejenisnya.

> Dosa bukanlah urusan kita. Indera kita terlalu buram untuk melihat apa adanya dan pikiran kita terlalu lemah untuk menghakimi secara sempurna.

Kemudian, saya tersadar saya mengucapkan permohonan pada Pencipta untuk mengampuni dosa dan kesalahannya. Tersadar bukan karena permohonan itu, melainkan saya yang hanya seorang manusia sudah mengklaim bahwa dialah yang bersalah dan berstatus yang berdosa.

Kata "ampunilah dosa dan kesalahannya ...," ini membawa saya pada untaian doa yang diajarkan Jesus kepada murid-muridnya. "Dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah ...."

Sebuah pemahaman baru hadir. Di kala kita mampu melepas, di saat itu pula kesalahan kita mencair. Dalam bahasa lain, kesalahan kita adalah masih merasa bahwa orang lainlah yang bersalah kepada kita dan berdosa karena melakukan perbuatan tertentu.

Urusan dosa bukanlah urusan kita. Indera kita terlalu buram untuk melihat apa adanya dan pikiran kita terlalu lemah untuk menghakimi secara sempurna.

Salah satu tujuan agung hidup ini adalah untuk mencintai. Dan untuknya, kita tidak perlu susah-susah

mencari Cinta. Cinta selalu ada di dalam. Tugas besar kita adalah membersihkan hati dengan melepas segala kebencian, keserakahan, kemarahan, dan ego yang terendap.

Mari bangun dari mimpi yang memutar adegan-adegan kesalahan orang lain. Tatkala terbangun, kita akan mengetahui bahwa peran utama dari orang-orang yang kita anggap menyakiti kalbu ini adalah membuat kita sadar.[]

> Di kala kita mampu melepas. di saat itu pula kesalahan kita mencair.

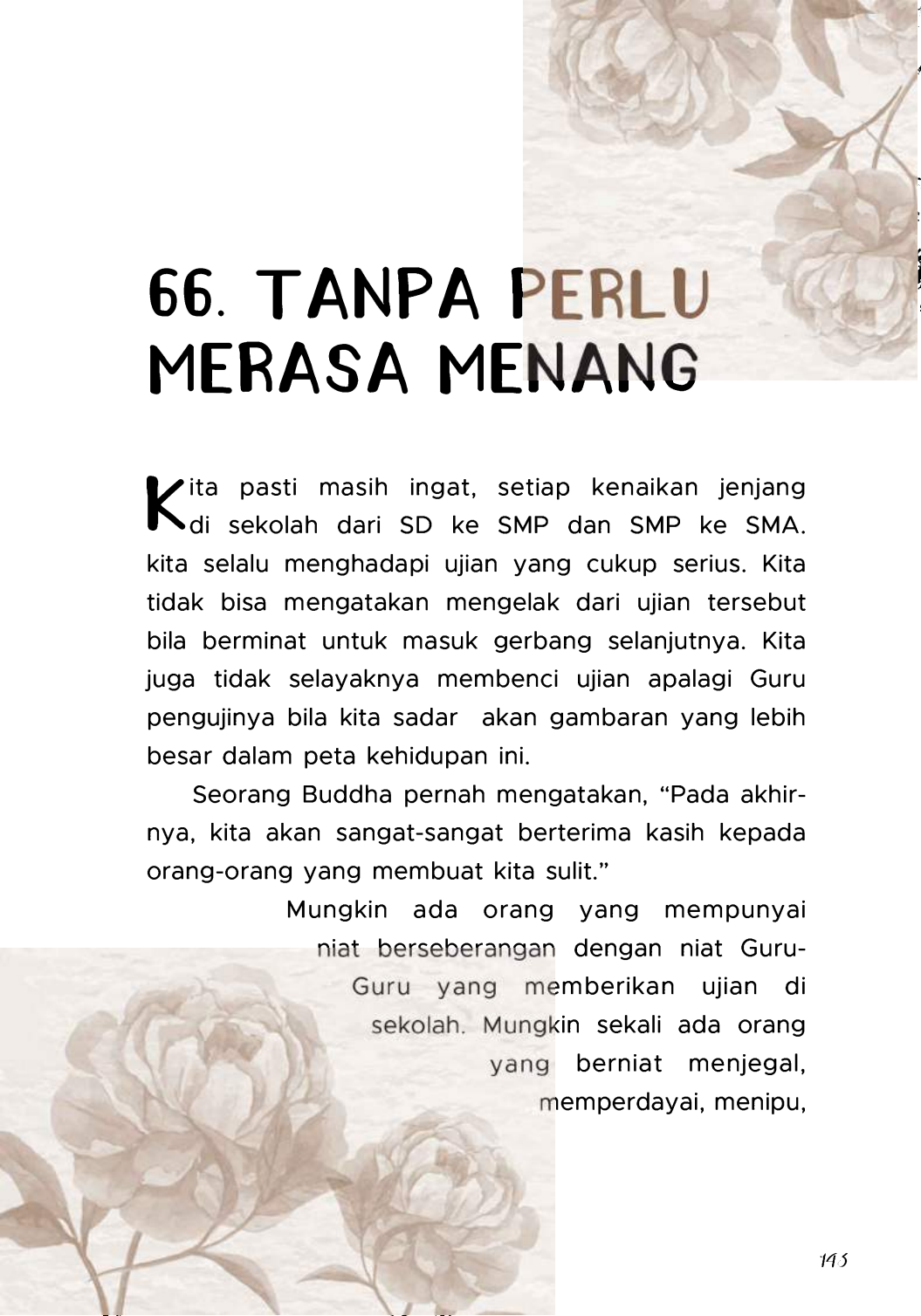
65. PALU ARIT

Pernah ada masa salah satu lambang ini menjadi momok besar bagi penduduk Nusantara. Meskipun sudah hampir setengah abad berlalu, tempelan di benak bahwa komunis tidak bertuhan, tidak beradab, atau rakyat yang terkekang, masih kuat melekat.

Melewati 16 malam di Vietnam menjadikan saya semakin yakin apa yang saya percayai selama ini. Kuil dan vihara bertebaran, saya melihat Gereja Katolik di Hanoi dan Sa Pa yang sangat megah dan menjadi pusat keramaian dan wisata. Sementara itu, di suatu siang di Kota Ho Chi Minh yang sebelumnya terkenal dengan nama Saigon, kami melihat sahabat Muslim pulang dari shalat Jumatnya.

Kota-kota cukup modern dan jauh dari kondisi angker, penjual HP bertebaran, internet rasanya lebih cepat dari Indonesia. Kesan "militer" sama sekali tak ada, bahkan polisi pun jarang banget terlihat. Namun, kepatuhan para pengemudi patut diacungi jempol, terutama pada batas kecepatan di dalam kota maksimal 40 km/jam dan di luar kota 80 km/jam.

"Wah, kamu punya teman banyak, ya?" tanya saya setelah melihat berkali-kali pengemudi mobil yang kami tumpangi melambaikan tangannya dadah-dadah pada pengemudi lain yang berlawanan arah.

Oh, ternyata itu untuk memberi kode pada pengemudi lain bahwa tidak ada polisi atau pemeriksaan sepanjang jalan yang dilewatinya.

Hmm ... kepatuhan dan ketakutan memang beda tipis.

Kesan lainnya adalah mereka pekerja keras, terutama para lansia yang dengan postur badan mini bekerja dari pagi hingga malam, mungkin asahan dari masa perang.

Makanan supermurah, nasi dan tahunya juara kelas, sayang mereka belum mengenal tempe yang berprotein lebih dari daging. Biaya hidup jauh di bawah dibanding kota besar Indonesia, walaupun harga bensinnya mendekati 1 dolar AS per liternya. Hotel juga murah, tetapi pelayanannya jangan tanya. Meskipun hotel *backpacker*, tetapi *service*-nya bintang lima.

Saya sangat terkesan pada yang satu ini. Kafe jual kopi di mana-mana sampai-sampai Starbucks dan kawan-kawannya tak punya nyali untuk mencengkeram negeri ini.

Panggilan *boarding* sudah terdengar, pertanda tulisan ini harus berakhir. Terima kasih, Vietnam, banyak belajar darimu.[]

66. TANPA PERLU MERASA MENANG

Kita pasti masih ingat, setiap kenaikan jenjang di sekolah dari SD ke SMP dan SMP ke SMA. kita selalu menghadapi ujian yang cukup serius. Kita tidak bisa mengatakan mengelak dari ujian tersebut bila berminat untuk masuk gerbang selanjutnya. Kita juga tidak selayaknya membenci ujian apalagi Guru pengujinya bila kita sadar akan gambaran yang lebih besar dalam peta kehidupan ini.

Seorang Buddha pernah mengatakan, "Pada akhirnya, kita akan sangat-sangat berterima kasih kepada orang-orang yang membuat kita sulit."

Mungkin ada orang yang mempunyai niat berseberangan dengan niat Guru-Guru yang memberikan ujian di sekolah. Mungkin sekali ada orang yang berniat menjegal, memperdayai, menipu,

atau mencelakai diri ini, namun jangan masuk ke arena tersebut.

Seperti pohon dengan buah yang lebat mengundang orang mengambil batu dan melemparnya, seperti itulah konsekuensi dari tingkat pertumbuhan jiwa seseorang.

Tirulah anak-anak yang bermain *video game*, mereka melangkah di level yang baru dengan senyum dan melupakan semua musuh yang telah menghalangi di babak sebelumnya. Mari kita melangkah tanpa perlu merasa menang apalagi hebat. Masih banyak karya yang perlu kita buat, kreativitas yang kita cipta, dan kebaikan yang kita amalkan.

"Sugih tanpa bandha, digdaya tanpa aji, nglurug tanpa bala, menang tanpa ngasorake (Kaya tanpa harta, sakti tanpa ajian, perang tanpa tentara, menang tanpa merendahkan)."—**RM Sosrokartono**[]

67. RUWET BIN TEWUR

Di obrolan kedai kopi beberapa waktu lalu, seorang sahabat, Ifan Winarno, berkata, “Solusi haruslah lebih simpel dari masalahnya, mirip seperti gembok dan kunci, gembok besar sementara kunci selalu lebih kecil dari gemboknya.”

Albert Einstein juga pernah berkata bahwa masalah penting yang sedang kita hadapi tidak dapat kita pecahkan pada tingkat berpikir yang sama seperti ketika kita menciptakan masalah tersebut.

Dari dua pelajaran tersebut, saya menyimpulkan bahwa setiap hari yang bertambah dalam usia ini, haruslah kita menjadi lebih simpel dan simpel. Namun, apa yang terjadi di dunia ini berkebalikan arah.

Kita semua lahir dengan pikiran yang sederhana, semakin hari semakin kusut. Semakin dewasa seseorang, semakin banyak yang dipikirkan. Semakin modern peradaban, semakin ruwet

keadaan mental manusianya. Pendidikan ditambah teknologi yang digadang-gadang memberi banyak solusi acap kali memberi masalah yang lebih kompleks.

Kita ingin mendapat pengakuan, pujian, penerimaan. Dari keinginan ini, kita berusaha untuk terlihat hebat. Membuat diri terlihat hebat memerlukan trik yang tidak sederhana. Padahal, mereka yang hebat adalah mereka yang tampil apa adanya.

"Solusi haruslah lebih simpel dari masalahnya. mirip seperti gembok dan kunci. gembok besar sementara kunci selalu lebih kecil dari gemboknya." —Ifan Winarno

Tidak salah bila seorang Guru Zen bertutur, "Setiap orang yang saya kenal setiap hari mencoba untuk menjadi lebih pintar, sementara saya setiap hari mencoba untuk menjadi lebih sederhana dan tidak rumit."[]

68. CHAPATI SEMPURNA

Seorang Guru tua sedang membuat *chapati* (roti bundar dan agak kembung khas India) untuk murid-muridnya. Setiap selesai memanggang *chapati* tersebut, sang Guru meletakkan ke piring murid dan berkata, "Sempurna."

Sang murid bingung mengapa sang Guru selalu mengucap sempurna, walaupun bentuk dari *chapati* itu tidak bundar dan di bagian tepi terlihat banyak yang hangus. Akhirnya, salah satu murid memberanikan diri bertanya untuk mengusir kebingungannya, " Guru, mengapa Guru selalu berujar sempurna, walaupun bentuk dari *chapati* ini tidak sempurna?"

Sang Guru tetap asyik dengan memanggangnya, tanpa menghiraukan pertanyaan itu, dan kembali sambil meletakkan

chapati di piring sang murid sambil bergumam, "Sempurna."

Kesadaran sang Guru telah melewati dualitas. Pada titik ini, mata tidak melihat kejelekan juga kebaikan. Hakim pikiran sudah nyenyak terlelap, apa yang terlihat adalah apa yang ada. Yang bagus tidak diterima, yang buruk tidak ditolak. Semuanya bagaikan saudara kembar. Semua berasal dari satu muara, tidak ada kawan dan tidak ada lawan, semua tercipta oleh tangan yang sama.

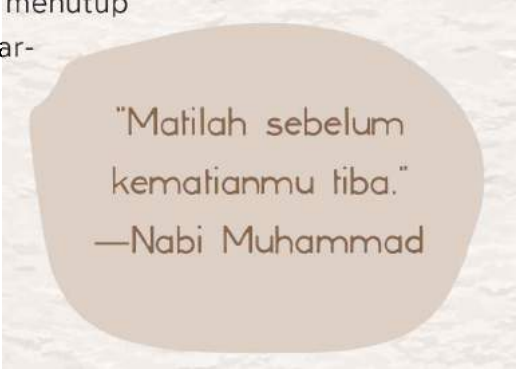
Dicaci tidak tersinggung, dipuji tidak tersanjung, ia yang ikhlas, ia yang telah kehilangan egonya, ia yang menyerah sepenuhnya adalah ia yang melihat semuanya sempurna.[]

69. PARADOKS

Sadarilah paradoks kehidupan ini.

Seperti untuk membangun, kita perlu menggali terlebih dahulu. Begitu pula untuk menumbuhkan, kita perlu menanam.

Pada tingkatan fisik, untuk melepaskan rasa sakit, kita perlu menyadari dan merasakan rasa sakit itu. Juga pada tingkatan batin, untuk merelakan kesedihan dan kemarahan pergi, kita perlu memeluknya hingga cair.

Seperti kupu-kupu yang hanya bisa terbang setelah berpuasa dalam kepompongnya, begitu juga manusia yang kesadarannya sudah melangit, pastilah ia telah mengendapkan dirinya cukup dalam.

Semakin rendah hatimu, semakin terang sinarmu, semakin tinggi hatimu, semakin redup jiwamu.

Mereka yang paling kaya adalah mereka yang paling sedikit keinginannya, sementara yang miskin adalah yang paling banyak mempunyai keinginan.

Dengan melepas, kita menerima arus semesta. Dengan menggenggam, kita menghambatnya.

Untuk melihat, kita perlu menutup mata. Untuk mendengar, kita perlu menutup telinga dan untuk benar-benar hidup, tidak ada lain, kita harus mati.[]

"Matilah sebelum kematianmu tiba."
—Nabi Muhammad

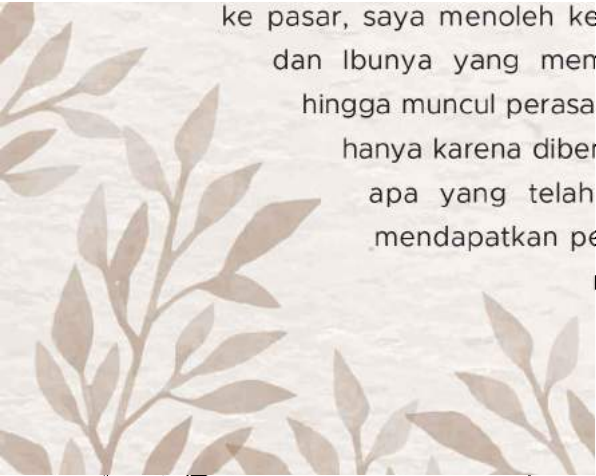
70. BERJALAN DI TITIAN

Sejak bisa berjalan, Rigpa hobi sekali berjalan di atas pembatas jalan yang sempit. Tidak ada yang tahu pasti alasannya. Mungkin meniru bapaknya yang salah satu buku favoritnya adalah *The Road Less Traveled*.

Awalnya, kami orangtuanya ketakutan ia akan tergelincir. Dipegangilah ia erat-erat yang membuatnya tak nyaman bergerak. Kemudian, kami sadar bahwa hampir sebagian besar fasilitas perlindungan yang kami berikan pada anak porsinya bukan untuk melindungi anak, melainkan melindungi ketidaknyamanan yang kerap hadir di pikiran.

Perlahan-lahan kami memberanikan melepasnya dan berkata, "Kamu pasti bisa." Padahal, kata motivasi yang terdengar untuknya itu lebih cocok sebagai *self hypnosis* bagi kami agar kami mampu melepaskannya.

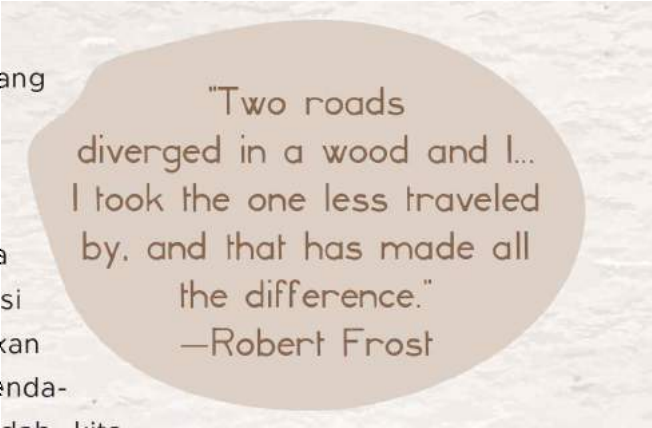
Hasilnya, beberapa kali

Rigpa nyungsep di sawah, kecebur di kolam, dan kejedug di beton. Inilah proses. Proses bertumbuh dari setiap makhluk di alam ini. Rasa sakit yang hadir tidak kami alihkan dengan pelukan, sebaliknya kami meminta ia memeluk rasa sakit itu. Tidak ada yang menyalahkan dan disalahkan dalam kejadian itu. Alam mempunyai hukum konsekuensi alaminya ketika kita diminta untuk belajar bertanggung jawab pada apa yang kita lakukan.

Belajar berjalan adalah hal penting dan bagus sekali bila ditambah kemampuan keseimbangan dalam meniti jalan yang sempit, tetapi jangan lupakan hal yang lebih penting, yaitu pengalaman jatuh dan sakit. Dalam jatuh, kita belajar bangkit. Dalam sakit, kita belajar berdamai dengan ketidaknyamanan.[]

71. BIJAK TIDAK GAMPANG

Beberapa tahun yang lalu, ketika masih indekos, ke mana-mana saya berjalan kaki. Punya sedikit tabungan, dibelilah sepeda. Ke mana-mana naik sepeda, bersyukur tidak terlalu lama menahan lapar bila ingin membeli makanan. Sering juga mendapat suit-suit dan tepukan tangan serta celetukan "Siti Nurbaya" di saat berboncengan dengan Kartika yang waktu itu kalau di FB statusnya *"in relationship"*. Malam tahun baru bersepeda berkeliling Ubud, menyaksikan dari luar kafe dan puri yang bertabur hiasan, dan menepi di teras toko yang tutup ketika tarian hujan tampil.

Tadi pagi, sewaktu bersepeda membonceng Rigpa ke pasar, saya menoleh ke belakang, melihat Tika dan Ibunya yang membuntuti dengan mobil, hingga muncul perasaan syukur. Syukur bukan hanya karena diberi kesempatan menikmati apa yang telah dititipkan, tetapi juga mendapatkan pengalaman indah selama memperoleh pinjaman tubuh manusia ini.

> "Two roads diverged in a wood and I... I took the one less traveled by, and that has made all the difference."
> —Robert Frost

Sangat gampang bagi seseorang untuk menikmati jalan kaki ke mana-mana ketika memang kondisi tidak memungkinkan untuk memiliki kendaraan. Sangat mudah kita mengayuh sepeda ketika memang hanya punyanya sepeda. Namun, ceritanya akan lain bila seseorang memilih menggunakan air dingin ketika air hangat tersedia segera dengan satu tombol, juga berhemat di saat kantong sedang tebal-tebalnya.

Tantangan dalam kehidupan ini tidak hanya berkunjung di saat kesulitan menghampiri, melainkan juga saat semua kemudahan hadir bertamu. Tantangan tatkala tubuh sedang sehat-sehatnya, rejeki sedang banyak-banyaknya, bukan hanya terletak pada rasa bersyukur yang biasanya semakin menipis, tetapi melakukan sesuatu dengan "bijak" bukan sekadar dengan "gampang".

Memang ada juga yang berkata, "Udah dikasih rejeki kok enggak 'dinikmati'?", sama sekali tidak salah bagi sahabat yang ingin mengambil cara dengan menikmati sesuai jalannya, dan di kesadaran saat ini saya lebih memilih untuk meniti di jalan yang mungkin jarang dilalui banyak orang.[]

72. GURU ITU DATANG KEMBALI

Berminggu-minggu diri ini belajar dan membuat presentasi dengan program Prezi, dan siang ini, untuk pertama kali akan digunakan pada acara Rotary District Conference.

Semalam setelah menempuh perjalanan dari Jakarta-Jogja-Muntilan, saya berencana untuk tidur lebih awal agar bisa bangun segar waktu subuh untuk mengikuti meditasi *sunrise* bersama Sister Chan Khong dan para Bikhu dari Plum Village lainnya di Borobudur.

Sewaktu hendak beristirahat, saya mengecek sekali lagi presentasi tersebut. Sewaktu semuanya sudah rapi dan siap, tertekanlah sebuah tombol dan lenyaplah semuanya.

Mengingatkan kembali saya pada beberapa waktu lalu ketika laptop ter-*format* dan juga HP yang belum ter-*back up* hilang.

Mengingatkan pula pada para lama Tibet yang membuat mandala

dari susunan biji-bijian berwarna-warni menjadi hiasan indah.

Setelah beminggu-minggu menyusun hingga selesai, semuanya dihancurkan, dileburkan.

Guru simbolik itu datang kembali tepat sebelum diri ini mengunjungi mandala besar yang bernama Borobudur.

"Apa yang terkumpul pasti terurai," kata guru di dalam.

Di alam yang fana ini, satu-satunya pelajaran yang terbesar adalah belajar ikhlas, berserah, atau tidak melekat pada apa pun.

Seperti puncak dari stupa tertinggi yang berisi kekosongan, begitulah perjalanan hidup ini, jadilah ringan dengan melepas keakuan dan berjumpalah dengan kehampaan itu.

Tatkala kita mampu memeluknya, ke-u-Tuhan mendekap jiwa ini.[]

73. ALTERNATIF DAN UTAMA

Awalnya dengan melangkah manusia membentuk jalan setapak, lalu jalan ini melebar karena sepeda mulai lewat. Aspal dibaringkan untuk lalu-lalang mobil, sementara yang berjalan kaki bergeser ke pinggir.

Mi juga sahabat-sahabatnya yang bergelar instan awalnya adalah sebagai makanan darurat, digunakan bila tidak tersedia makanan atau dalam perjalanan panjang. Namun, sekarang sepertinya sudah terbalik.

Di Amerika tahun 50-an lebih dari 90 persen makanan yang dikonsumsi adalah makanan rumah. Hari ini sebagian besar berestoran ria atau nge-*fastfood*. Tak ubahnya dengan bidang kesehatan, kedokteran, dan obat kimia sudah menjadi *platform* dasar, sedangkan penyembuh dan ramuan alaminya turun gelar menjadi alternatif. Sekolah yang awal-

nya adalah sebagai pengisi waktu luang hari ini melahap habis waktu bermain anak.

Kebalikan yang sama rasanya terjadi pada semua bidang kehidupan ini. Lihatlah fondasi manusia, yaitu spiritual.

Kita menghabiskan waktu, tenaga, dan menjejalkan uang yang tak sedikit untuk prosesi ritual, sementara spirit di dalam tidak tersentuh. Hari-hari kita jalani dengan kesibukan menambahkan sesuatu, mengemas lebih apik pada tampak luar, sementara isi kita kurangi kandungannya.

Tak ubahnya dengan keadaan dunia, bumi dikeruk isinya untuk menambal kemasan ego agar tampak berkilau yang kita tahu akhirnya akan menjadi sampah. Kita tidak menyentuh ibu bumi lagi. Kita menggantikan dengan plastik dan terkadang bangga berjejak pada kulit hewan mati.

Semakin hari semakin dangkal tempat kita bermain, sementara mereka yang penyelamannya sudah dalam sama sekali tidak populer, bahkan tidak jarang disebut gila atau sesat.

Inilah menariknya dunia yang kita lewati saat ini. Paling tidak ini adalah versiku.

Tatkala alam sudah menampakkan tanda-tanda secara frontal, penghuninya masih enggan melepaskan pesta-pesta yang memabukkan ini.

Doa St. Fransiskus Asisi:
"Tuhan, berilah aku kekuatan untuk menerima hal yang tidak bisa aku ubah. Berilah aku keberanian untuk mengubah hal yang bisa aku ubah. Dan kebijaksanaan untuk membedakan mana hal yang bisa aku ubah, mana hal yang tidak bisa aku ubah."

Mengharapkan orang atau sebuah komunitas berubah bukanlah salah, tetapi tidaklah efektif, apalagi kita belum menjadi biang dari perubahan itu sendiri.

Lakukan apa yang hatimu ingin lakukan, berjuanglah bersama sisi mulia di dalam dirimu. Dan hasil bukan urusanmu, serahkan semuanya, terima dan syukuri yang terjadi, seperti doa indah penuh makna ini.[]

74. KITA LAHIR BAHAGIA, TETAPI ...

Kita lahir bahagia dengan ego yang sangat tipis dan melihat semua apa adanya. Kemudian, kita dididik memisahkan benar dan salah, kita didorong ke arah baik dan menghindari yang buruk.

Hidup pun berlalu dengan genggaman kuat pada apa yang diyakini benar dan tolakan pada apa yang dianggap sesat. Genggaman menghadirkan ketegangan, sementara setiap penolakan mengundang penderitaan.

Beberapa orang sadar dan mulai berbalik, bukan lagi menumpuk, melainkan meluruhkan egonya. Tidak lagi bermain ke luar, tetapi kembali masuk ke dalam. Tidak semakin menegaskan, sebaliknya menghapus garis pemisah benar dan salah.

Ia tidak tertarik lagi pada ke mana kehidupan membawanya, ia hanya ingin kembali ke tempat ia berasal. Berlatih dan berlatih untuk kembali menjadi anak-anak yang melihat apa adanya, kembali pada

kesadaran yang dahulu dimiliki ketika yang positif tidak digenggam dan yang negatif tidak ditendang.

Ya, kembali ke tempat ketika kita memulai seperti apa yang dikatakan T.S. Eliot, **"Kita tidak boleh berhenti menjelajah sampai akhir dari semua penjelajahan tersebut akan membuat kita tiba di tempat kita memulai dan baru menyadari tempat tersebut untuk pertama kalinya."[]**

75. KEINDAHAN BUKANLAH BENDA

Melewati gugusan bongkahan batu di Halong Bay, tak terhitung berapa kali kami menarik napas dan menahannya karena sosok keindahan yang berlalu-lalang.

Di sela perjalanan, sempat mata ini memandang sang nahkoda yang berwajah datar, nelayan yang terfokus pada jala dan hasil tangkapannya, *tour guide* yang sibuk, juga orang-orang lain yang bekerja di sekitar.

Mungkin mereka sudah ribuan kali memandang benda-benda ini sehingga keindahannya di mata mereka sudah luntur, seperti kita semua yang tak lagi menghargai bumi yang sering kita pijak atau orang yang sering kita temui.

Dalam perenungan ini kembali, saya teringat sebuah cerita tentang keindahan.

Didorong rasa penasaran, seorang nelayan menghampiri anak muda yang duduk di pantai dan bersandar pada pohon kelapa.

“Nak, tampaknya kau sangat menikmati kegiatanmu, apa yang kau lihat?”

“Saya sedang memandang keindahan,” jawab anak muda itu tanpa ingin menjelaskan lebih lanjut.

Kemudian, nelayan itu memandang ke arah yang sama dengan anak muda itu dan melihat pantai dengan matahari yang sedang tenggelam, awan dan perahu, tetapi ia tidak menemukan yang namanya keindahan.

Esoknya, pada jam yang sama dan tempat yang sama, ia duduk di tempat anak muda itu, bersandar dan kembali memandang arah yang sana. Namun, lagi-lagi ia menemukan matahari, laut, pasir, dan perahu.

“Di mana keindahan itu?” katanya.

Nelayan lupa bahwa keindahan bukanlah sesuatu, keindahan bukanlah benda, tetapi cara kita melihat dan memandang.[]

76. BERUBAH ADALAH ...

Tatkala kita ingin berubah dan berusaha melakukan tindakan yang berbeda (lebih baik) secara perilaku juga *mindset*, lalu mengharapkan hasil perilaku yang berubah dari orang sekitar maka kekecewaan akan sering bertamu.

Mereka yang benar-benar berubah adalah mereka yang tidak lagi menuntut perubahan dari lingkungan. Ia terus menggosok "kacamata" buram yang ia gunakan selama ini.

Kalau lensa yang kita pakai bening maka semua yang kita lihat akan jernih juga. Tidak ada keinginan untuk mengubah, membetulkan, atau menambahkan layaknya pandangan seorang bayi. Lihatlah anak-anak tidur lebih nyenyak, tertawa lebih renyah, dan batin lebih ceria karena mereka melihat apa adanya, lensa yang digunakan masih sangat bersih.

Hiduplah lebih sederhana karena kebahagiaan tidak pernah ditemukan dalam kemewahan.

Bertahun-tahun kita belajar banyak hal, di sekolah dan di rumah. Para Guru dan orangtua mengatakan bila kau belajar serius, nilaimu bagus dan lulus terbaik nanti hidupmu akan lebih enak, nyaman, dan tenang.

Namun, setelah perjuangan keras kita bertumbuh, sebagian besar dari kita semakin susah tidur, semakin jarang tertawa, dan semakin jarang keceriaan hadir.

Kalau di dunia yang penuh dengan pamrih dan hitung-hitungan ini lebih banyak yang miskin daripada yang kaya, lebih banyak yang menderita daripada yang bahagia, mengapa masih juga kita mengikuti jalan yang dilalui banyak orang?

Senanglah ketika melihat orang lain senang karena iri hati hanya menambah kesengsaraan jiwamu. Doakan musuhmu karena sumpah serapahmu agar ia menderita hanya akan meracuni dirimu.

Hiduplah lebih sederhana karena kebahagiaan tidak pernah ditemukan dalam kemewahan. Dan belajarlah melepas dan tidak melekat karena semuanya yang di bumi ini akan meninggalkan kita atau kita tinggalkan.[]

77. SURGA DAN NERAKA

Bertahun-tahun saya bertanya mengapa sebagian besar umat manusia menggambarkan surga berada di atas dan neraka terletak di bawah?

Bertahun-tahun pula saya bertanya mengapa jalan ke neraka lebar dan surga sempit? Bahkan, surga yang dikatakan berada di langit ke-7 itu bisa dijangkau hanya melalui jembatan dengan lebar rambut yang dibelah 7. Begitu sulitnya kah?

Dulu saya punya jawaban. Namun, pada kesadaran tertentu, saya tidak puas dengan jawaban dari diri sendiri.

Malam ini ada yang berkata, "Gobind, jadilah ringan, ketika dirimu lebih ringan dari udara, engkau tidak perlu berusaha untuk memanjat apalagi takut terjatuh."

Mungkin ini yang dimaksud Yesus ketika ia berkata tentang perumpamaan orang kaya dan unta. Bukan kekayaan yang membuatmu tidak bisa masuk ke surga, namun

kemelekatan pada kekayaan yang membuat dirimu menjadi berat.

Hiduplah di dunia, namun jangan menjadi milik dunia. Seperti bunga teratai yang hidup di lumpur, namun tidak kotor dan berada di air, tetapi tidak basah.

Saya merasa nyaman dengan jawaban baru ini. Terima kasih untuk jawabannya yang mungkin suatu hari nanti sudah tidak cocok lagi dengan kesadaran baru yang saya dapatkan. Tapi, aku tidak pernah khawatir karena Kau yang memberi jawaban selalu ada di dalam diriku dan bertumbuh sesuai kesadaranku.[]

78. MELIHAT PERTANDA

"Itu apa, Papa?"

Belum selesai saya menjelaskan bahwa tempat itu bernama museum, ia bertanya lagi sambil menunjuk tempat yang lain bertuliskan restoran, "Itu apa ya, Pa?"

Begitulah perjalanan kami sekeluarga di dalam mobil ketika melalui jalan yang tak biasa dilalui. Saya tidak pernah berkunjung ke tempat yang saya jelaskan itu. Bahkan, dari luar saya lebih sering tidak bisa menebak tempat itu untuk apa. Namun, karena adanya petunjuk dan saya bisa membacanya maka saya bisa menjelaskan pada Rigpa.

Petunjuk atau pertanda adalah esensial dalam kehidupan ini. Sayangnya, tidak banyak waktu yang kita limpahkan untuk belajar mengenali pertanda. Kita yang dewasa pasti sudah hafal membaca abjad, rambu lalu-lintas, atau menge-

nali awan hitam yang menggendong air. Namun, semua itu adalah sedikit hal luar yang kita tahu, bagaimana dengan pertanda di dalam?

Tidak mungkin penyakit datang begitu saja, pasti ada sesuatu tanda yang mendahuluinya. Begitu pula dengan kemarahan tidak mungkin meledak tanpa didahului penumpukan emosi sebelumnya.

Sebagaimana gunung yang akan meletus memberi tanda dan hanya mereka yang mengenali dan mengerti yang akan melakukan tindakan, begitu pula apa pun yang terjadi dalam diri kita. Semuanya diawali pertanda agar kita menjadi siap.

Sekali lagi sayangnya, kita tidak banyak belajar tentang hal penting ini. Dari kecil kita telah banyak belajar dan terbiasa untuk mengalihkan atau membenamkan perasaan yang muncul, atau menyalahkan pihak lain. Di sekolah kita disibukkan oleh belasan mata pelajaran, belum lagi tuntutan untuk mendapat nilai tinggi yang dipercaya akan membawa kita dalam pengumpulan gelar dan pundi-pundi.

Padahal, ketika masalah menyergap diri, sering kita berdoa pada Pencipta agar diberi tuntunan berupa petunjuk jalan keluar. Perlu kita menyadari bahwa satu-satunya jalan keluar adalah jalan yang menghadap ke dalam. Sebelum masalah apa pun hadir, bukan hanya pertanda, namun disandingkan pula jawabannya oleh alam ini.

Mengetahui pertanda dalam kehidupan agar kita bisa menghindar dari sesuatu yang tidak kita inginkan adalah sesuatu yang kecil. Semua pertanda dihadirkan sebagai latihan agar kita menyiapkan diri untuk menerima apa pun yang akan terjadi dengan ikhlas.

Apa pun yang terjadi dalam diri kita. semuanya diawali pertanda. agar kita menyiapkan diri menerima apa pun yang akan terjadi dengan ikhlas.

Dan tatkala keikhlasan menjadi prioritas dalam hati ini, secara langsung kehidupan juga akan meletakkan kebahagiaan dalam porsi yang tak terhingga.[]

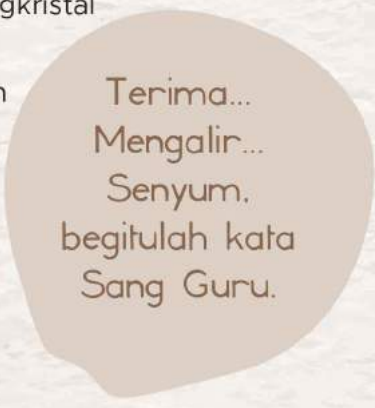
79. RS, KANTOR POLISI & KUBURAN

Pagi tadi kami ke rumah sakit. Sewaktu hendak masuk, saya memperhatikan wajah dan postur tubuh Tika yang berubah. Sepertinya, ada kecemasan mengalir bersama darahnya dan kegelisahan yang berdetak bersama jantungnya. Tak lama ia pun mengaku tidak suka dengan kondisi rumah sakit, apalagi ruang UGD yang beberapa langkah lagi akan kami jelajahi.

Perasaan cemas, sedih, atau marah, juga perasaan senang dan bahagia berkunjung kembali ke level yang kita dapat rasakan bukan terjadi begitu saja. Pasti sebelumnya ada beberapa hal yang terjadi.

Dalam cerita rumah sakit ini, mungkin saja Tika pernah mengalami kesedihan teramat dalam di sebuah rumah sakit atau pernah menonton film yang mengaduk emosinya dan setting film itu adalah rumah sakit.

Kejadian yang terbungkus label rumah sakit dalam folder kesedihan ini telah tertumpuk jutaan kegiatan lainnya sampai terklik kembali ketika wajah rumah sakit ditampakkan.

Hal yang sama dengan kantor polisi ketika kita ke sana lebih sering karena hal yang tak kita inginkan terjadi, apakah kehilangan atau ada perbuatan melanggar hukum. Apalagi kuburan, tempat jutaan kali berita hantu telah menggerayangi perasaan kita walau tak sekali pun kita melihatnya.

Rumah sakit adalah rumah sakit, kantor polisi adalah kantor polisi, kuburan adalah kuburan. Semuanya adalah sebuah tempat. Namun, karena sebagian besar yang pergi ke tiga tempat itu bukan dalam keadaan happy, melainkan sebaliknya, maka tempat-tempat seperti itu kita juluki dengan 'yang seram-seram'.

'Perasaan ini harus dilawan', 'udah nggak usah dipikirin, nanti juga hilang sendiri', adalah dua respon yang paling populer dalam masyarakat. Melawan takut, sedih, atau mengalihkannya dengan kesibukan adalah bagaikan memasukkan narapidana tak bersalah yang baru bebas bersyarat kembali ke selnya yang ada di dalam. Kesempatan munculnya emosi kembali atau sering disebut munculnya trauma adalah waktu yang baik, walau ini sering menimbulkan ketidaknyamanan. Namun, durasi kemunculan ini adalah kesempatan baik untuk meleburkan kembali bongkahan energi yang terdekam dalam penjara batin ini menjadi netral.

Saya meminta Tika untuk duduk dan hadir sepenuhnya dengan perasaan tidak nyaman itu sambil menyadari bahwa dirinya sendirilah yang menciptakan sumbatan energi kesedihan itu, juga sekaligus mengakui dan bertanggung jawab bahwa dirinya lah yang menolaknya, menendangnya, menekannya sehingga masuk lebih dalam dan mengkristal lebih padat.

Inilah keindahan dan sekaligus rahasia dari dunia yang penuh dengan hukum paradoksnya. Apa pun yang kau tolak akan kembali kepada dirimu, sementara untuk melepaskannya, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menerimanya.[]

Terima...
Mengalir...
Senyum.
begitulah kata
Sang Guru.

80. REZEKI ITU BUKAN URUSAN SAYA

Setiap kali *posting* jadwal berbagi, banyak sahabat, baik melalui kolom *comment* atau pesan pribadi menanyakan kapan kelas tersebut diadakan di kotanya.

Saya tidak bisa menjawabnya karena selama ini saya tidak pernah merencanakan untuk membuat tur berkeliling ke beberapa kota. Ke mana saya berbagi adalah sepenuhnya karena undangan pihak penyelenggara.

Sebanyak 80 persen kegiatan saya adalah bersifat non bayaran, diganti biaya transportasi atau diberi insentif sesuai bujet. Sisanya adalah pelatihan di perusahan-perusahaan yang sifatnya profesional.

Awalnya, konsep perbandingan 80: 20 ini hanyalah dalam bentuk niat. Setelah itu, saya menyerahkan sepenuhnya diri ini pada yang mengatur semuanya.

Saya tidak melakukan *marketing*. Saya juga tidak membuat proposal dan mengedarkannya. Bahkan, kartu nama pun saya tidak punya.

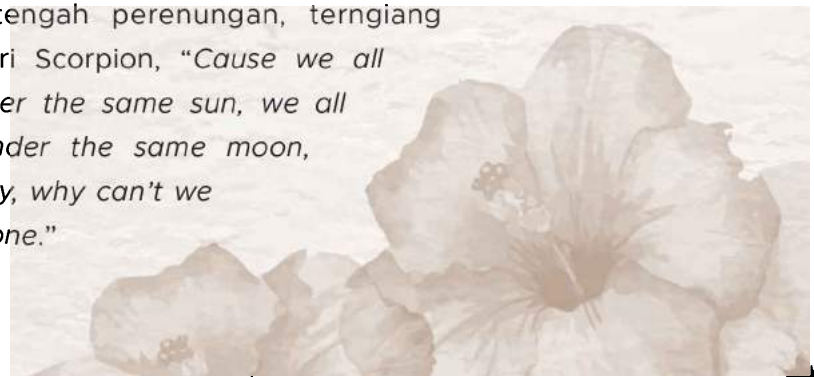
Setelah delapan tahun berjalan, perbandingan permintaan sosial dan profesional tetap seperti yang diniatkan. Dengan kata lain, semesta sempurna merespon kata hati.

Seorang sahabat yang telah lama tak berjumpa bertanya, "Apa tidak rugi, Bind, bekerja model seperti ini?"

Apakah kita mau berdagang dengan Tuhan? **Kata rugi menyiratkan bahwa kita tidak percaya pada hukum keadilan yang sempurna yang telah Ia ciptakan.** Lagi pula, semua saya dapatkan gratis, kesehatan gratis, tubuh manusia yang gratis, kemampuan dan kecerdasan juga gratis, masa saya harus berhitung pada Ia yang super baik pada saya?

Apakah saya mendapat kembali yang saya dapatkan atau tidak, itu bukan urusan saya. Kalau masih dipercaya, saya dapat lebih. Kalau tidak, artinya ada tugas lain yang menanti yang perlu dilakukan.

Serasa malu sekali diri ini bila harus meminta harta lebih dan lebih, apalagi sesudah menyadari bahwa kelimpahan yang kita inginkan bukanlah benda, tetapi sebuah sikap di dalam yang dimulai dengan merasa cukup.

Seperti makanan yang masuk ke dalam mulut, bila kita tak mau berkata cukup, seluruh tubuh akan menderita. Begitu juga dengan kehidupan. Semua penderitaan berawal dari pikiran yang tak pernah merasa puas.[]

81. MENCINTAI BUKAN JALAN YANG MULUS DAN LURUS

Belasan tahun lalu di Jogja, saya ingat saya pernah mencibir segerombolan mahasiswa yang meneriakkan yel-yel keras dan kasar di depan McDonald, memprotes AS sambil merokok Marlboro.

Bertahun yang lalu saya menyadari diri ini masih tertawa kecil tatkala ada sahabat yang membenci Israel dan mengobarkan kebencian itu via Facebook atau situs yang *server*-nya terletak di negara pendukung Israel.

Ada juga yang tidak suka dengan Arab, namun masih menggunakan mobil yang bahan bakarnya diimpor dari Jazirah Arab.

Di tengah perenungan, terngiang lagu dari Scorpion, "*Cause we all live under the same sun, we all walk under the same moon, then why, why can't we live as one.*"

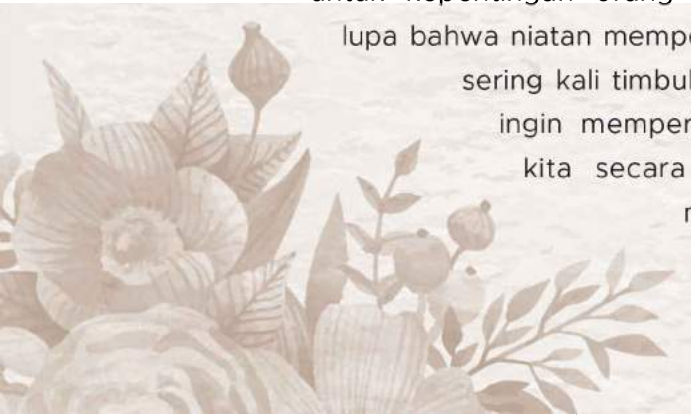
Kita bangga menjadi manusia. Kita sering mengatakan bahwa kita adalah ciptaan termulia, mempunyai budi pekerti yang paling tinggi, mampu mencintai, berempati, dan merespon secara intelektual. Namun, kebencian yang telah berabad-abad tetap kita genggam, warisan dendam yang diturunkan lewat cerita-cerita, masih membara di dalam hati ini.

Kita membanggakan keyakinan kita sebagai yang penuh kasih, namun di sisi lain kemarahan pada pihak lain terus meluas. Saya tidak mengatakan bahwa kita tidak perlu melakukan apa-apa. **Lakukan sesuatu dalam menghadapi ketidakadilan, kecurangan, penindasan atau apa pun nama yang diberikan, tetapi lakukan dengan niat untuk menjadikan lebih baik.** Kemarahan yang disiramkan pada mereka yang sedang marah sama seperti menambahkan gelap pada kegelapan.

Mengapa kita berdoa pada Yang Maha Kasih untuk menghukum pihak yang menindas, bukan sebaliknya meminta Pencipta agar menganugerahkan kasih yang luas pada mereka agar mereka sadar pada apa yang sedang dilakukannya?

Hukuman, kemarahan, kebencian, dan dendam, tidak pernah, sekali lagi tidak pernah, menyelesaikan masalah, sebaliknya semua itu malah menambah masalah.

Mencintai bukanlah jalan mulus dan lurus. Karena itu, tidak banyak yang ingin melewati. Tidak ada jalan

pintas di wilayah kasih. Kita perlu mendengar dengan penuh perhatian, memandang dari sisinya, mengerti apa yang tersirat di dalam, dan memahami sepenuhnya, seutuhnya.

Sungguh sebuah jalan yang jarang dilalui oleh manusia modern. Dan sungguh tidak ada seorang pun yang menyesal setelah melewatinya.[]

82. INSIDE FIRST

Terlalu banyak waktu kita terkuras untuk memikirkan orang lain. Sebagian besar energi pikiran dicurahkan untuk meneliti, menganalisis, mengintepretasi, membandingkan, menduga, memberi label, menghakimi, bahkan menuduh. Kita banyak sekali belajar bagaimana mengelompokkan sifat, mengotak-kotakkan karakter, menggores garis untuk membuat batasan lebih tegas antara baik-buruk, boleh-jangan, sesuai-tidak, saya-Anda.

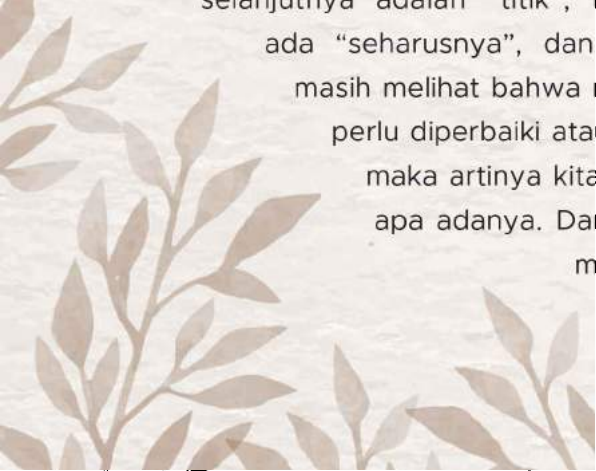
Kita tidak melihat manusia lagi. Kita melihat orang bagaikan produk. Ada yang mulus, Ada yang cacat. Kita ingin terlihat heroik dengan berusaha memperbaiki orang lain, seolah-olah perbuatan kita adalah murni untuk kepentingan orang lain. Kita sering lupa bahwa niatan memperbaiki orang lain sering kali timbul dari ego. Ketika ingin memperbaiki orang lain, kita secara tidak langsung merasa bahwa kita lebih baik dari mereka.

Kita juga sering merasa bahwa menolong orang adalah untuk kepentingan orang tersebut. Namun, lebih sering adalah untuk kepentingan diri sendiri, agar kita merasa mempunyai arti dalam hidup ini. Kita telah lama melupakan kondisi internal diri. Kita terlalu sering bermain di luar. Ketika masuk ke dalam, barulah kita sadar bahwa tidak ada yang perlu diperbaiki di luar sana. Satu-satunya yang perlu dibersihkan adalah diri ini.

Orang yang sebelumnya kita lihat jahat berubah jadi baik di saat lensa kita bening. Mereka yang dirasa menyulitkan tiba-tiba menjadi mudah, bukan karena mereka berubah, namun karena cara, sudut pandang, dan kedalaman kita melihat yang berbeda. Di saat kita membersihkan bagian dalam diri, perlahan-lahan kita mulai mengerti mengapa pencuri/perampok melakukan pekerjaannya. Tatkala hakim-hakim di benak kita lengser, bertahap kita mampu melihat penderitaan orang-orang dengan label 'manusia sulit' tersebut.

Menghakimi, lalu menghukum bukanlah solusi. Hukuman dengan maksud baik sekalipun sering kali menjelma menjadi luka yang baru. Sementara itu, mendengarkan, memahami, dan menerima seutuhnya memang bukan obat ajaib nan instan, namun semuanya bagaikan salep yang menyembuhkan, di kala kita sabar mengoleskannya.[]

83. MENERIMA APA ADANYA

"Aku menerimanya apa adanya, tapi kenapa ia tidak menerima aku apa adanya?"

Akrab dengan kalimat tersebut? Sering mendengar atau malah sering menggunakannya?

Lalu, aku pun berkata pada sahabat yang lagi kesal itu, "Apa bedanya dirimu dan dia?"

"Maksud lo, Bind?"

"Kamu juga tidak bisa menerima dia apa adanya, menerima dia suka komplain, suka marah sama kamu, dan apa pun lainnya yang kamu tidak sukai."

Bila kita menerima seorang apa adanya maka selanjutnya adalah "titik", tidak ada "tapi", tidak ada "seharusnya", dan sejenisnya. Kalau kita masih melihat bahwa masih ada sesuatu yang perlu diperbaiki atau diubah dari seseorang maka artinya kita tidak menerima dirinya apa adanya. Dan bila kita berniat untuk mengubah orang lain, menurut saya tidak

ada yang lebih efektif daripada menerima dia apa adanya.

Mencintai adalah menerima apa adanya, seperti cerita indah berikut ini.

JANGAN BERUBAH

Aku sudah lama mudah naik darah. Aku serba khawatir, mudah tersinggung, dan egois sekali. Setiap orang mengatakan bahwa aku harus berubah. Dan setiap orang terus-menerus menekankan betapa mudah aku menjadi marah.

Aku sakit hati terhadap mereka, biarpun sebetulnya aku menyetujui nasihat mereka. Aku memang ingin berubah, tetapi tidak berdaya untuk berubah, betapa pun aku telah berusaha.

Aku merasa paling tersinggung ketika sahabat karibku juga mengatakan bahwa aku mudah naik pitam. Ia juga terus-menerus mendesak supaya aku berubah. Aku merasa sama sekali tak berdaya dan terpasung.

Namun, pada suatu hari ia berkata kepadaku, "Jangan berubah! Tetaplah seperti itu saja. Sungguh, tidak jadi soal, apakah engkau berubah atau tidak. Aku mencintaimu sebagaimana dirimu. Aku tidak bisa tidak mencintaimu."

Kata-kata itu berbunyi merdu dalam telingaku. "Jangan berubah. Jangan berubah. Jangan berubah.... Aku mencintaimu."

Dan aku menjadi tenang. Aku mulai bergairah. Dan, oh, sungguh mengherankan, aku berubah!

Sekarang aku tahu bahwa aku tidak dapat benar-benar berubah, sebelum aku menemukan orang yang tetap akan mencintaiku, entah aku berubah atau tidak.

Seperti itukah cara Engkau mencintaiku, Tuhan?[]

84. WALAU TIDAK ADA YANG INDAH

"Walau tidak ada yang sempurna, hidup ini indah begini adanya" adalah sebuah kalimat yang terucap di film Filosofi Kopi, juga menempel di dinding toilet kafe Filosofi Kopi di Jakarta.

Bukan setuju dan tidak setuju, juga bukan ingin berbeda, namun kesadaran saat ini menuntun diri mengatakan, "Walau tidak ada yang indah, hidup ini sempurna, apa adanya."

Yang membuat hidup terlihat dan terasa tidak sempurna adalah kebiasaan kita membandingkan, apalagi membandingkan bukan dengan realitas, namun konsep kesempurnaan.

Kita telah menelan konsep bahwa sempuna itu adalah tidak ada rasa sedih, marah, jengkel, dan sejenisnya. Kita percaya namanya putih lebih baik dari hitam. Konsep bersih dan kotor juga sudah mendarah-daging.

"Walau tidak ada yang indah. hidup ini sempurna. apa adanya."

Hidup dan kehidupan bukan hanya menjadi indah, namun juga sempurna tatkala kita tidak membandingkan. Hidup menjadi utuh di saat kita melihat apa adanya.

Praktik melihat apa adanya pernah kita lakukan ketika masih kecil dan belum terkontaminasi dengan konsep baik dan buruk. Kalau tidak ada penghakiman di dalam maka di luar hanya ada apa adanya, yang tidak lain adalah kesempurnaan itu sendiri.

Mereka yang telah mampu melihat Pencipta dengan sempurna melihat ciptaan apa adanya. Mereka yang mampu melihat Pencipta apa adanya akan melihat semesta sempurna adanya.[]

85. KALAU MANUSIA MEMILIKI TUGAS

Kalau manusia mempunyai tugas, mungkin tugas utamanya adalah melebarkan hati masing-masing. Masalah mampu menyakiti karena kita memiliki hati yang sempit, bila hati kita luas maka masalah yang lewat tidak akan bisa menyentuh apalagi menggores hati ini.

Jawaban dari pertanyaan "bagaimana kita bisa memiliki hati yang lebar?" hampir sama dengan pertanyaan "bagaimana menguatkan juga memperbesar otot di tubuh ini?"

"Melalui latihan."

Pada dimensi tubuh, latihan beban akan merobek otot yang ada. Dengan nutrisi ditambah kesabaran, otot yang rusak akan diganti dengan otot yang lebih kuat dan besar.

Begitu pula halnya dengan dimensi hati ini, orang-orang sulit hadir, masalah

datang, tantangan berkunjung, atau ujian bertamu sering kali meninggalkan luka di hati. Namun, selalu ingat bahwa jika kita mampu merawat luka dengan sabar maka hati ini akan semakin kuat dan luas.

Dengan satu kalimat yang indah, Gibran sang Penyair Lebanon, pernah menuliskan, **"Semakin dalam kesedihan menggoreskan luka ke dalam jiwa, semakin mampu sang jiwa menampung kebahagiaan."**

Mari kurangi mengeluh apalagi mengutuk penderitaan. Mereka semua adalah Guru yang menyamar, datang melalui orang-orang yang kita tidak suka perangainya atau kejadian yang tidak sesuai harapan.

Sambutlah ketidaknyamanan bagai menyambut kenyamanan. Gandenglah duka seperti menggandeng suka. Peluk kesedihan serupa dengan memeluk kesenangan.

Terimalah kehidupan secara utuh, inilah kebahagiaan.[]

86 DENGAN POLISI

Orang terdekat dan beberapa sahabat mengetahui bahwa saya sangat 'bermusuhan' dengan polisi.

Melihat polisi di jalan bukanlah masalah. Namun, bila ia mencegat mobil yang saya kendarai, entah itu karena saya melanggar atau hanya pemeriksaan surat-surat, emosi saya langsung meradang. Tidak hanya orang lain yang terkejut melihat reaksi debat dan kemarahan saya. Bahkan, saya pun tak mengira bahwa saya mampu melakukan hal tersebut.

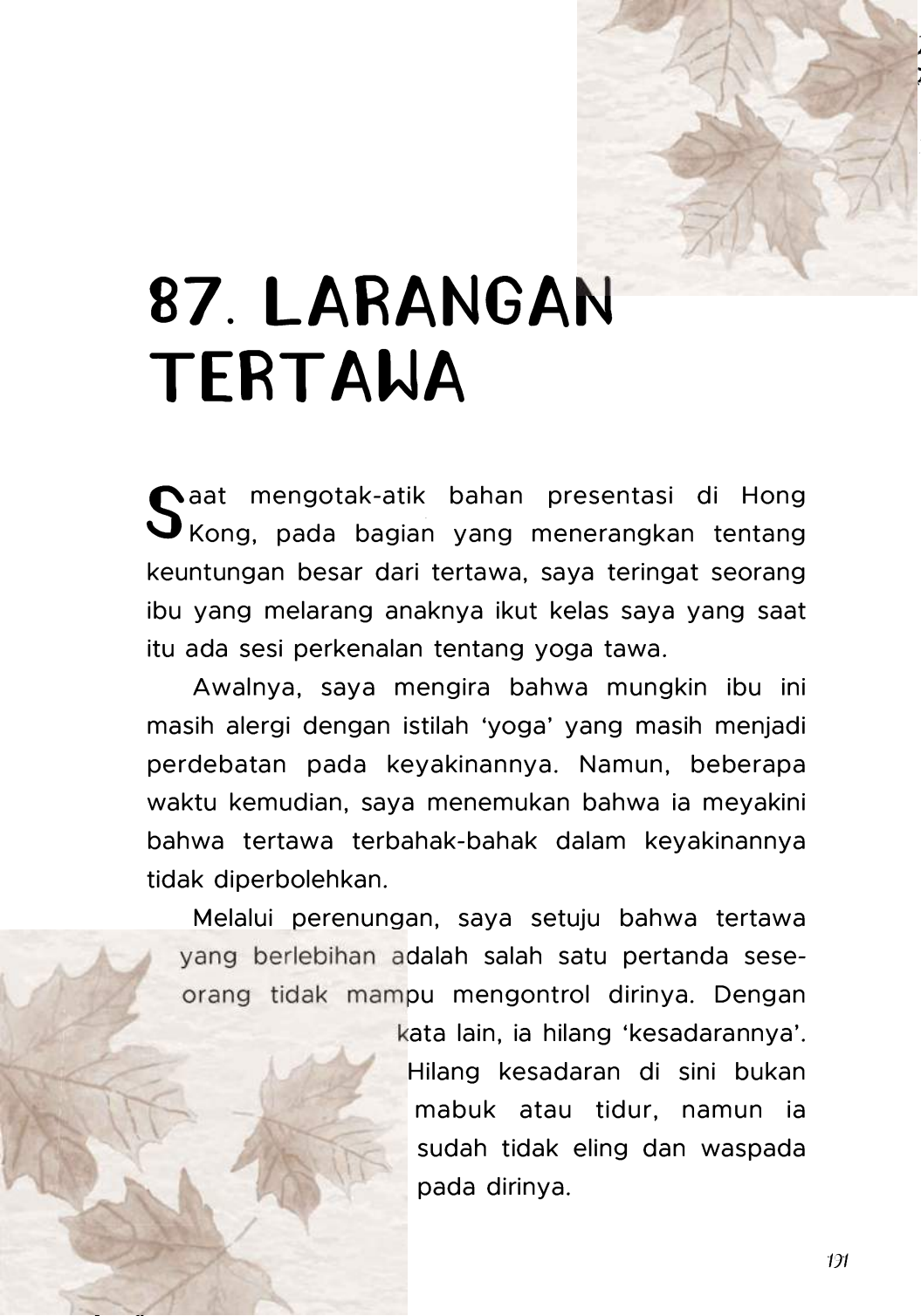
Lama saya merenung dan mencari tahu, mengapa polisi selalu menjadi bom bersumbu pendek dalam diri saya.

Dan jawabannya adalah pengemudi yang mengantar dan menjemput saya sewaktu di bangku sekolah dasar, beratus kali berbicara pada saya dengan nada sinis tentang kejelekan polisi. Baginya tidak ada satu hal positif yang melekat pada sosok polisi.

Tidak ada pengalaman buruk atau trauma pada polisi. Namun, repetisi yang berulang itu telah menjadi keyakinan yang bermuatan kemarahan dan kebencian.

Di sini saya sadar dan sekaligus mempunyai pandangan lain tentang sebuah kelompok masyarakat yang membenci ras atau negara tertentu.

Mereka yang hidupnya dipenuhi kebencian adalah korban dan bukanlah aktor.

Bagaikan bisul yang belum pecah, ketika disentuh, rasa sakit menjalar ke seluruh tubuh, begitulah kemarahan dan kebencian yang mengendap di dalam tubuh. Kita tidak merasakannya, alias baik-baik saja, sampai seseorang menyinggungnya.

Memarahi serta menyalahkan orang yang menyentuh bisul tidak berimbas pada hilangnya rasa tak nyaman. Kita perlu melakukan sesuatu pada tempat yang sakit.

Mereka yang sering kita sebut sebagai ‘orang yang menyakiti hati kita’ bukanlah orang yang menyebabkan kita sakit.

Sakit itu sudah ada dalam diri ini. Seperti sosok polisi bukanlah sosok yang membuat saya marah, tapi kemarahan yang telah mengakar dalam dirilah penyebab utamanya. Sebaliknya, saya lah yang harus berterima kasih pada polisi yang ‘membuat’ saya marah karena sejatinya ia adalah orang yang menunjukkan luka pada diri saya.

Sekarang tugas saya adalah merawat dan merawat luka yang disebabkan ketidaksadaran ini. Kalau dibandingkan, tentu lebih enak menyalahkan yang lain. **Namun, bila kita ingin sembuh, tidak ada cara lain selain menghadapi rasa sakit yang timbul, memeluknya dengan kasih serta sabar menunggu hingga kering menjemput.[]**

87. LARANGAN TERTAWA

Saat mengotak-atik bahan presentasi di Hong Kong, pada bagian yang menerangkan tentang keuntungan besar dari tertawa, saya teringat seorang ibu yang melarang anaknya ikut kelas saya yang saat itu ada sesi perkenalan tentang yoga tawa.

Awalnya, saya mengira bahwa mungkin ibu ini masih alergi dengan istilah 'yoga' yang masih menjadi perdebatan pada keyakinannya. Namun, beberapa waktu kemudian, saya menemukan bahwa ia meyakini bahwa tertawa terbahak-bahak dalam keyakinannya tidak diperbolehkan.

Melalui perenungan, saya setuju bahwa tertawa yang berlebihan adalah salah satu pertanda seseorang tidak mampu mengontrol dirinya. Dengan kata lain, ia hilang 'kesadarannya'. Hilang kesadaran di sini bukan mabuk atau tidur, namun ia sudah tidak eling dan waspada pada dirinya.

Apakah karena ada hal yang lucu atau sebab lainnya, dalam semua agama dan kepercayaan yang selama ini saya tahu, mereka bersepakat bahwa apa pun yang menyebabkan menurunnya kesadaran sebaiknya dihindari.

Sebaliknya, dalam melakukan yoga apa pun, termasuk *laughter yoga*, sadar adalah kunci utamanya. Menyadari otot yang tertarik, menyadari rasa sakitnya, hangatnya napas yang terembus, dan juga gerak pikiran di belakangnya.

Jadi, kuncinya bukan apa yang di luar, melainkan apa yang terjadi di dalam. Bukan tertawanya, tapi apa yang melandasi tertawa itu, kesadaran atau ketidaksadaran?

Begitu pula dengan musik, ada yang melarangnya, ada pula yang memanfaatkannya untuk mencapai tingkatan semadi.

Dalam sesi akhir film apik dari Pakistan, yang banyak mendapat penghargaan sekaligus mencerahkan, *Khuda Kay Liye (For God's Sake)*, saya mendapat gambaran lebih luas dan jawaban mengenai ketakutan pada musik oleh kelompok tertentu sehingga mereka melarangnya.

Orangtua melarang anaknya, agama melarang umatnya, pimpinan melarang anak buahnya, dan berbagai larangan apa pun di berbagai sisi kehidupan adalah salah satu bentuk perhatian pada jiwa yang sedang bertumbuh.

Tujuannya agar orang atau anak tersebut tidak mendapat konsekuensi dari apa yang dilakukan, namun pelarangan tidak boleh berhenti di sini saja. Perlu perubahan, yaitu upaya pembelajaran yang sejalan dengan tingkat pertumbuhan.

Seperti perubahan dari larangan menjadi pemahaman bahwa setiap hal yang kita lakukan, baik secara tindakan, ucapan, pikiran, bahkan niat terkecil sekalipun, mempunyai konsekuensi yang berbalik pada diri ini.

Jika seseorang sampai pada level pemahaman ini, ia sudah lepas dari sikap menyalahkan keadaan apalagi berkeluh-kesah. Semua ia sadari, termasuk kesialan dan keberuntungan yang bergulir di hidupnya hari ini, adalah bunga dan buah yang sedang mekar dari biji perbuatan yang ditanam sebelumnya.[]

88. GONG XIE

Bila diri kita yakin pada hukum-Nya, apa yang kita berikan akan kembali ke dalam diri, mengapa kita menghabiskan waktu untuk menghitung peruntungan kita?

Tahun boleh berganti angka, shio boleh berganti binatang, namun kitalah yang menentukan apakah ingin beruntung atau tidak.

Alam semesta sangatlah adil, ia memberi banyak pada mereka yang telah memberi banyak pada kehidupan.

Tugas kita bukan menghebohkan apakah untung atau sial di tahun ini. Tugas yang lebih penting adalah memberi lebih dan bersyukur, menerima apa pun yang kembali dengan bersyukur pula.

Bukan karena beruntung kita bersyukur, melainkan karena mampu bersyukurlah, semua yang terlintas menjadi untung.

Gong Xie Fa Chai ....

Semoga di setiap tahun yang baru kita mendapat semangat baru untuk selalu bersyukur.[]

89. HIDUP BAGAIKAN ROL FILM

Hidup bagaikan rol film yang berputar sepanjang hayat, sementara pikiran sering bertindak sebagai kamera foto yang merekam gambar kaku nan diam.

Ada yang mencaci, ada yang memuji, tapi kita bukanlah seperti cacian, juga bukan pujian. Manusia sedih karena melekat pada cacian dan bangga tatkala melekat pada pujian.

Keduanya ilusi, manusia bergerak, melakukan sesuatu yang berbeda setiap saatnya, begitu pula kondisi batinnya yang menyusut dan berkembang.

Dalam kondisi yang tidak permanen ini, bagaimana kita bisa menghakimi yang ini baik dan yang lain buruk? Sebaliknya, bila seseorang mam-

Hidup adalah karunia, hidup ini indah karena setiap saat adalah saat yang baru, seperti rol film yang berputar dan tak kembali.

pu memahami ketidakpermanenan kehidupan, ia pun dengan gampang mampu memahami orang lain.

Kita kecewa dengan seseorang karena kita melekat pada cap "baik" yang kita lekatkan sendiri. Sementara itu, dalam cap "baik" tersebut, kita telah memberikan definisi atau kriteria versi kita.

Orang-orang yang bergerak melewati ambang definisi "baik", kita anggap salah, bahkan jahat. Lalu, kita melekat lagi pada cap baru yang bernama "jahat" dan "salah".

Hidup adalah karunia, hidup ini indah karena setiap saat adalah saat yang baru, seperti rol film yang berputar dan tak kembali.

Kita bukanlah perasaan atau emosi yang terperangkap, tugas manusia juga bukan sebagai ahli label, tukang analisis, juru banding, atau sebagai hakim yang menghakimi diri sendiri dan orang lain.

Saya adalah saya dan Anda adalah Anda. Saya dan Anda tidaklah baik, juga tidak buruk.

Mari bersama kita kurangi penghakiman dan mulai belajar ke dalam lebih dalam sampai menyadari hukum dan konsekuensi semesta yang sempurna.[]

90. EGO

Kalau ditanya "apa masalah terbesar dari manusia?", jawabannya ternyata sangat pendek, yaitu "ego".

Ego adalah ke(s)ada(r)an yang terpisah.

Seperti tetesan air yang terpisah dari samudera dan tidak menyadari bahwa ia bukan hanya masih terhubung, melainkan juga mengandung seluruh hal yang ada di samudera tersebut. Rumi mengatakan dengan istimewa, **"You are not a drop in the ocean, you are the entire ocean in a drop."**

Teman-teman di Bali mengenal istilah buwana agung dan buwana alit atau istilah lainnya makrokosmos dan mikrokosmos.

Bukan hanya kita yang berada di semesta, namun seluruh jagat ini ada di dalam diri ini. Kita melihat makhluk lain berada di luar diri kita karena 'kebodohan' diri ini, sekat ego lah yang memisahkan kita, membutakan kita.

Semakin tebal ke'aku'an, semakin terpisahlah sese-

orang dengan samudera. Di sisi lain, ia melekat pada konsep yang tidak nyata.

"Bagaimana mengetahuinya?" adalah pertanyaan besar.

Kalau yang halus-halus biasanya ditemukan dalam meditasi yang dalam, sementara yang menonjol dan kasar saya mengeceknya dari pujian dan kritikan.

Semakin tebal ego seseorang, semakin sensitif dirinya, semakin pula ia reaktif. Untuk itu, perlu kita menyadari di sisi kehidupan yang mana diri kita yang gampang tersinggung dan gampang membumbung.

Apakah tubuh, keluarga, suku, ras, agama, atau negara di mana kita tinggal? Esensi diri ini bukanlah tubuh, apalagi keluarga atau negara.

Ketika seseorang mengatakan "kamu hebat", lalu saya bangga, sebenarnya bukan saya yang bangga, melainkan ego saya.

Begitu pula ketika sebuah organisasi menobatkan Ubud sebagai desa terbaik. Saya memang tinggal di Ubud, namun saya bukanlah Ubud.

Bila saya mengikuti jalan seorang guru spiritual, lalu seseorang mencaci-maki guru tersebut dan saya reaktif, tersulut, dan marah maka tujuan belajar spiritual, yaitu melepaskan ego, menjadi kontraproduktif. Begitu pula dengan sebaliknya, bila ada yang mengatakan guru Anda luar biasa, rasa senang bisa jadi adalah ego yang sedang menyamar.

Merendahlah sampai tak ada seorang pun yang mampu merendahkanmu juga merendahkan egomu, bila tidak ada lagi ego maka tak mungkin lagi ada bagian yang tersinggung.

Bila seseorang sudah tiarap, siapa yang mampu menjatuhkannya?[]

91. BIASA BERANTEM

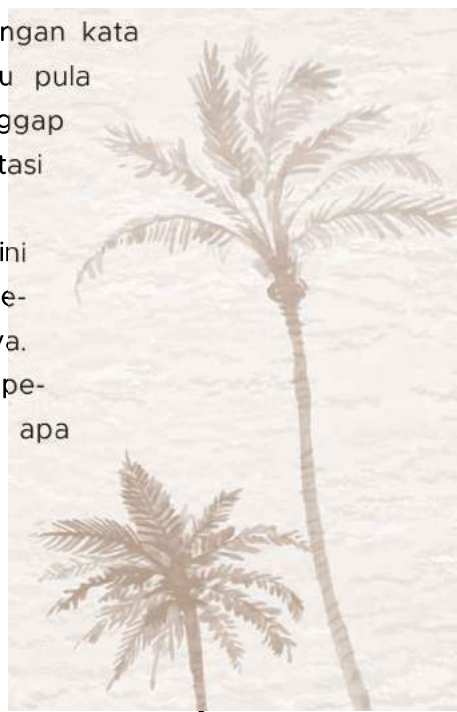
Suatu sore, ketika sedang duduk *ngobrol* dengan sahabat lama di sebuah kedai di jalan protokol Kota Denpasar, terdengar suara seorang wanita berteriak histeris dan sekali-kali mengeluarkan kata keras dan lancip.

Saya menengok ke sumber suara, tapi hanya menemui sekelompok orang, termasuk koki dan beberapa staf kedai tersebut yang berkumpul di pembatas tembok menyaksikan adegan yang saya sendiri penasaran dengan apa yang terjadi. Beberapa menit kemudian, suara teriakan merendah dan gerombolan penonton bubar, seseorang nyeletuk, "Biasa..., suami istri berantem."

Celetukan yang mencairkan penasaran saya dan sekaligus melahirkan penasaran baru, mengapa ada kata "biasa" pada kalimat "suami istri berantem". Teringat beberapa waktu yang lalu ketika saya berbagi cerita pada sekelompok orang bahwa hubungan saya dan mantan pacar saya, Kartika, yang saat itu sudah

berjalan sekitar 9 tahun dan baru 1 kali kami bertengkar dan itu pun tidak pakai jerit-jerit.

Luar biasa, bukan? Ternyata, tidak. Yang luar biasa adalah komentar orang-orang, “Itu tidak normal, Pak, orang berpasangan itu harus ada bumbu berantemnya agar lebih sedap.”

Inilah menariknya dunia ini, jika sudah tidak menarik, buatlah terbalik agar tetap menarik. :)[]

92. AZAB = MANIS

Beberapa hari lalu, sewaktu mendengarkan materi yang disampaikan Bapak Haidar Bagir, beberapa kali emosi saya terpompa keluar. Emosi di sini bukan kemarahan atau kesedihan, melainkan sebuah semangat tambahan, mirip seperti tambahan oktan pada bensin atau solar di tangki kendaraan.

Beliau kurang lebihnya mengatakan bahwa akar dari kata 'azab' adalah sama dengan kata 'manis' atau 'rasa manis'. Begitu pula kata 'siksa' yang selama ini dianggap jelek, ternyata mempunyai konotasi yang baik.

Mungkin bagi banyak orang, ini adalah hal yang berseberangan dengan apa yang diyakini sebelumnya. Namun bagi saya, mendengar pelajaran ini semakin memastikan apa yang saya percayai.

Guru Gede Prama pernah berujar bahwa yang sering kita

anggap kesenangan, kegembiraan yang selama ini dinikmati oleh tubuh, sebenarnya adalah tangisan bagi sang jiwa. Sebaliknya, penderitaan bagi tubuh adalah bagaikan polesan untuk jiwa agar semakin bercahaya.

Hukum-Nya telah berjalan sempurna, seperti pepatah negeri Tiongkok, '*Life is like an Echo*', apa yang kita beri itu yang akan kita terima.

Seperti gravitasi yang menarik setiap benda ke bawah, tak peduli laki atau perempuan, Jawa atau Swedia, Hindu atau Kristen, meja atau gajah, hukum ini berlaku untuk segalanya, begitu pula hukum lainnya, mereka punya keadilan yang sama.

Bila bagi hidup yang kita jalani saat ini, kita merasakan begitu banyak tantangan maka ada baiknya kita tidak memberi judul sebagai ujian, cobaan, atau musibah.

Hukuman, bila selama ini bagi manusia sering dikaitkan dengan sebuah rasa marah, atau membuat efek jera, ternyata dalam semesta ini adalah bentuk dari berjalannya hukum keadilan tersebut. Dalam istilah lain, hal ini disebut konsekuensi alami.

Konsekuensi yang kita terima saat ini adalah hasil dari perbuatan kita di masa lampau. dan konsekuensi apa pun dalam hidup ini apakah membuat kita nyaman atau tidak. sadarilah bahwa semuanya adalah bentuk dari pelunasan.

Konsekuensi yang kita terima saat ini adalah hasil dari perbuatan kita di masa lampau, dan konsekuensi apa pun dalam hidup ini apakah membuat kita nyaman atau tidak, sadarilah bahwa semuanya adalah bentuk dari pelunasan.

Selama kita menyadari kehadiran hukum konsekuensi ini, selama itu pula ketenangan menopang hati ini. Kita tidak lagi membandingkan, berkompetisi, dan yang terpenting, kita tetap merasakan keindahan tatkala ketidakadilan atau kejadian-kejadian di luar harapan berkunjung.

Kata 'ditipu', 'dikhianati', 'disakiti', dan sejenisnya yang membuat diri sebagai korban tidak lagi masuk dalam kamus batin ini. Semua bertransformasi menjadi 'beban yang berkurang' atau 'utang yang terlunasi'. Tentu semuanya itu mempunyai syarat bahwa kita tidak membalasnya, tapi menerimanya dengan ikhlas.

Mendapatkan dan kehilangan bukanlah 'berkah' dan 'azab' lagi. Ia juga bukan 'baik' dan 'buruk'. Semuanya adalah guru yang hadir untuk memberi kita pelatihan pada jiwa untuk lebih berserah pada-Nya, pada hukum-hukum-Nya.

Sungguh, tidak ada yang lebih beruntung daripada orang yang ikhlas pada semua yang terjadi, ikhlas menerima saat mendapatkan dan ikhlas menerima saat melepaskan.[]

93. STOP MEMBANDINGKAN

Di taman yang sama, ada bunga yang berkembang setiap pagi dan menguncup setiap sore. Ada pula yang tidak menentu, hanya ia sendiri yang mengetahui. Sementara itu, yang lain menunggu undangan matahari, suhu, kelembapan, atau faktor lainnya. Mereka berbahagia dengan kealamiannya masing-masing.

Yang tepat dan terprogram tidak mengejek yang tidak teratur, begitu juga yang tidak mempunyai jadwal tidak memuji yang teratur.

Begitu pula dengan kehidupan manusia, ada yang hidup ber-*planning*, ada juga yang mengikuti respons di saat itu. **Hidup menjelma damai ketika kita memahami keindahan masing-masing.** Mata yang memandang lebih dalam melihat bahwa pada keteraturan ada ketidakteraturan, begitu pula yang tidak teratur ada dalam keteraturan.

Ada yang membandingkan antara mereka yang bekerja

cepat dan lambat, ada yang menyalahkan, juga ada yang menganalisis, membetulkan, ada juga yang memahami, begitu juga ada yang melihat apa adanya.

Itulah kesempurnaan, yang membandingkan bekerja dengan kesadarannya saat itu dan level itu, begitu pula yang melihat apa adanya.

Bunga yang kuncup tidak serta mekar ketika orang yang kita anggap suci mendekat, begitu pula tidak langsung menutup diri ketika orang yang kita anggap berdosa menciumnya.

Bunga, seperti matahari, bulan, dan lainnya hanya menjalankan dharmanya, tidak merasa mekar lebih baik dan kuncup lebih buruk, terbit tidak lebih perkasa dan terbenam tidak berarti loyo.

Akar tidak pernah iri pada bunga dan bunga tidak merasa lebih tinggi dari akar. Mereka percaya bahwa mereka diciptakan untuk mengemban tugas dan jalan hidup yang berbeda, namun semuanya untuk tujuan mulia.[]

94. MEMPERSEMPIT RASA SYUKUR

Kita perlu mempersempit rasa syukur pada dimensi yang lebih dalam.

Bersyukur dengan membandingkan apa yang kita miliki dan orang lain yang belum/tidak memiliki mungkin adalah jenjang awal.

Pada tingkat berikutnya, kita meninggalkan perbandingan dan mulai terfokus pada diri sendiri. Kita bersyukur bila apa yang kita harapkan terjadi. Namun, tidak mengeluh bila keinginan tidak berjumpa dengan realitas.

Lebih dalam lagi adalah mereka yang bersyukur pada apa yang mereka miliki.

Apa yang dimiliki pada tahap ini sering diartikan adalah sebatas benda, baik benda mati, seperti rumah, mobil, juga hidup, seperti istri dan anak. Padahal

menurut saya, yang sangat penting adalah emosi yang hadir.

Benda di luar, emosi di dalam. Benda adalah benda, ketidaksadaran kitalah yang mengajak kita merasa punya benda tersebut. Padahal, sejatinya kita tidak pernah memiliki benda atau apa pun lainnya. Kemelekatan ini menghadirkan emosi, seperti bangga, senang, atau sebaliknya, cemas dan sedih.

Bersyukur pada apa yang kita punyai adalah bersyukur pada apa pun yang terjadi di luar atau di dalam. Bila saat ini ada perasaan marah yang membajak diri kita, bersyukurlah dengan rasa marah yang ada. Bila yang hadir adalah kesedihan, bersyukurlah dengan kesedihan yang sedang melanda benak Anda. Tidak ada keinginan untuk mengubah menjadi yang lain atau membayangkan sesuatu yang "lebih baik".

Ada kecenderungan kita manusia dengan bermacam teknik, mengusahakan agar segala perasaan yang kita tidak inginkan segera lenyap dan juga sebaliknya, mempertahankan semua perasaan yang kita inginkan selama mungkin.

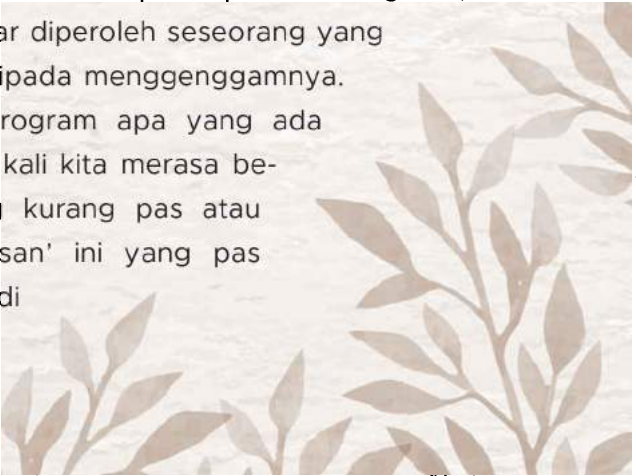
Perlu diketahui bahwa kebahagiaan bukanlah rasa senang, melainkan suatu tingkat kesadaran yang berada di atas dualitas senang dan sedih. Ingin melewati sedih sesegera mungkin, juga mempertahankan girang selama mungkin, artinya pikiran kita sedang memikirkan masa depan. Dengan kata lain, membayangkan sesuatu

di luar yang ada saat ini alias tidak terfokus pada apa yang kita miliki.

Bersyukur adalah menerima sepenuhnya apa pun yang hadir di saat ini tanpa keinginan untuk menggantikannya, bahkan juga tanpa keinginan untuk mendapat nikmat. Nikmat tidak dapat dicari. Ia adalah konsekuensi yang otomatis timbul dari rasa syukur pada apa yang kita miliki saat ini.

Seorang bijak mengatakan,"Berhentilah maka Anda sudah sampai."

Stop mengejar, tidak ada satu orang pun yang mampu meraih kebahagiaan dengan mengejarnya. Apa yang kita perlukan semuanya ada di sini dan terjadi saat ini.[]

95. IKHLAS, TETAPI BERHARAP

Setelah film *The Secret,* rasanya ada kesadaran baru bertumbuh di masyarakat bahwa untuk mendapatkan sesuatu, kita perlu berusaha dan melepaskan hasilnya.

Sebelumnya untuk menggapai impian, kita perlu menggenggam bayangannya dengan erat, mengejar dengan berusaha sekuat tenaga, dan selalu gunakan rumus "coba lagi dan coba lagi" kalau gagal.

Paling tidak itu adalah dua tingkat kesadaran yang saya pernah lalui dan bagikan ketika diundang berbagi ke banyak tempat.

Berbagai penelitian terakhir memang semakin menguatkan bahwa dalam pencapaian keinginan, persentase lebih besar diperoleh seseorang yang melepaskan hasil daripada menggenggamnya.

Namun, entah program apa yang ada dalam diri ini, sering kali kita merasa belum sreg. Ada yang kurang pas atau bukan jenis 'keikhlasan' ini yang pas dengan kesadaran di dalam.

Walau kedua metode tersebut mempunyai cara berbeda, jalan berbeda, kesadarannya juga mungkin berbeda, namun tujuannya tetap sama, yaitu menggenapi keinginan.

"Ayo, kamu perlu lebih ikhlas lagi. Kalau ikhlas, biasanya malah lebih dapat."

"Dilepas saja, nanti kan datang sendiri."

Begitulah kurang lebih kata-katanya.

Terkadang saya juga mengucapkan walau setelahnya harus "bertengkar" dengan suara lain di dalam. Kalimat yang terdengar seperti motivasi spiritual tersebut ini seolah mirip dengan melepas kepala dan mengikat buntut.

Ikhlas, tapi juga berharap besar.

Keikhlasan versi saat ini adalah kesadaran yang sama sekali tidak memedulikan hasil. Mendapatkan tidak lebih baik daripada tidak mendapatkan dan tidak mendapatkan bukan lebih jelek daripada mendapatkan.

Mendapat atau kehilangan mempunyai rasa yang serupa.

Sakit sehat, susah senang, sama-sama syukur, sama-sama senyum.

Memeluk kedua sisi hitam dan putih dan di saat yang sama juga tidak memihak keduanya.

Equanimity bahasa Inggrisnya, yang positif tidak digenggam dan yang negatif tidak ditendang.

Suara di dalam yang bergaung tentang keikhlasan ini sangatlah 'mengganggu' ego yang bersemayam di diri ini. **Namun, kubiarkan kegelisahan ini sebagai bel yang selalu mengingatkan tujuan hidupku, yaitu berserah untuk tidak menjadi apa-apa dan bukan siapa-siapa.[]**

"yang positif tidak digenggam. yang negatif tidak ditendang"

96. MENGALIR, MERENDAH

Begitu banyak saya mendengar kalimat yang sama dari sahabat yang sudah dalam tahap pencapaian spiritual yang dalam dan sahabat yang sedang berputus asa. Kalimat itu adalah "hidup ini yang penting dijalani, mengalir aja".

Mengalir memang terlihat seperti sebuah tindakan yang mudah, hanya mengikuti ke mana nasib ini membawa. Namun, lihatlah lebih saksama beberapa syarat bagi air untuk bisa mengalir.

- ***Totally flexible.*** Kita akan terbentur dan sakit bila tidak lentur, tetesan air berpisah dengan tetesan di sebelahnya ketika ada benda yang memisahkannya dan tak sungkan kembali bergandengan lagi di kesempatan yang lain. Ia tak memilih teman atau sahabat, menyatu dan terpisah adalah kenyataan dalam hidup yang harus dilewati.

- **Tidak pernah sama.** Heraclitus berkata, “Anda tidak dapat menginjak sungai yang sama untuk kedua kalinya.” Sungai selalu berbeda karena aliran air yang selalu mengalir. Seperti hidup tidak pernah sama dari satu saat ke saat lainnya. Mengalir artinya tidak melekat. Masa lalu ditinggalkan bersama masa yang lalu, masa depan dibiarkan tergeletak pada masa depan. Aliran air menyatu pada kekinian yang selalu berubah.

- **Merendah.** Syarat mengalir adalah selalu pergi ke tempat yang lebih rendah dan lebih rendah lagi setiap harinya, sampai di titik ketika ia kehilangan dirinya dan bersatu dengan lautan.

Bagi siapa saja yang masih mengagungkan ketinggian, mendewakan kekuatan dengan kekakuan, dan yang terlalu erat menggenggam konsep tentu perlu penyesuaian kembali bila ingin hidup mengalir.

Mengalir memang mudah jika keikhlasan membungkus penuh hati ini. Keikhlasan sempurna terjadi bila seseorang tidak merasa

> Mengalir memang mudah jika keikhlasan membungkus penuh hati ini. Keikhlasan sempurna terjadi bila seseorang tidak merasa menjadi siapa-siapa dan tidak pula merasa melakukan apa-apa.

menjadi siapa-siapa dan tidak pula merasa melakukan apa-apa.

Ia yang telah kehilangan egonya, menyatu dengan aliran semesta. Pujian bagaikan hujan di hulu yang mendorong, makian bagaikan batu yang menghadang, namun keduanya tidak menjadikan air berubah. Air tetap fleksibel dan mencari tempat yang lebih rendah.

Mengapa aku harus mengalir? Karena air adalah unsur terbesar dari tubuh ini. Kita adalah air, pecahkan keakuanmu dan mari mengalir.[]

97. TAMPIL TELANJANG

Bila seseorang bertanya padamu 'sedang apa?', jawablah, 'saya sedang bahagia'.

Dijamin ada pertanyaan lanjutan, "Kok, ada apa?", "Emang apa yang terjadi?", atau "Bahagia kenapa? Cerita dong?"

"Tidak ada apa-apa, saya hanya memilih untuk bahagia."

Bahagia adalah pilihan, memang susah dimengerti, bukan karena kerumitannya, namun karena kesederhanaannya. Kita sudah tidak percaya lagi dengan kesederhanaan. Kita mencintai sesuatu yang rumit karena di dalam benak telah ter-*install* program bahwa harus ada syarat tertentu untuk mendapatkan sesuatu. Dan semakin besar dan banyak syarat yang bisa dipenuhi, semakin baik hal yang akan kita dapatkan.

Kita melupakan bahwa setiap syarat yang ditambahkan dalam hal apa pun di setiap aspek kehidupan kita akan membebani kebahagiaan tersebut. Pikiran kita sudah terkonstruksi sedemikian rupa sehingga tidak percaya diri (PD) untuk tampil bahagia. Kita telah kecanduan parah dengan stiker kesuksesan, label ego, atribut kemewahan, dan ribuan tempelan, bahkan tato yang tidak penting.

Bahagia adalah tampil telanjang, apa adanya, kita tidak perlu berusaha untuk terlihat baik, hebat, dan mengesankan orang lain. Ingat, semahal apa pun pakaian yang melekat tidak mungkin bisa mengalahkan nilai dari tubuh itu sendiri.

Sungguh paradoks, setiap hari kita membicarakan, mendiskusikan, bahkan mengejar kebahagiaan, namun setiap saat juga kita melekatkan aksesoris lebih banyak.

Kita takut untuk telanjang, kita takut untuk memilih bahagia.[]

98. KOSONG ITU ...

Begitu banyak jenis bisnis atau organisasi yang berjargon ingin membantu orang lain agar bisa menjadi sukses, sembuh, bahagia, atau lainnya. Pertanyaannya adalah "apakah benar apa yang tertulis itu adalah tujuan utamanya? atau semua itu hanya cara untuk mendapatkan apa yang orang/perusahaan itu kehendaki?" Ini memang sudah menjadi rahasia umum, ujung-ujungnya adalah kepentingan diri yang diutamakan. "Salahkah ini?"

Sama sekali tidak.

Kalau kita masih punya keinginan yang berjibun, artinya masih banyak ruang kosong yang ada di dalam diri, dan tentu tidak salah bila seseorang ingin mengisinya. Dan memang secara insting, manusia akan mencari cara serta berusaha untuk menambal ruang kosong itu.

Tidak salah sang Pencipta meletakkan bagian tubuh yang paling keras adalah tulang tengkorak. Ini seolah memberi simbol bahwa kita semua yang mengaku menjadi manusia adalah bagian ras yang keras kepala.

Bagaimana tidak? Kita sudah disuguhi tontonan yang tak pernah habis bahwa kekayaan, kesuksesan, pangkat, jabatan, pacar cantik, pasangan tampan, dan sebagainya, dan sebagainya, tidak pernah membawa orang pada sebuah kepuasan hati yang permanen, namun sepertinya hampir semua penduduk bumi tidak menghiraukannya (termasuk yang nulis).

Sebagian orang mencarinya di gunung, hutan, atau di tanah suci, sementara yang kaya melepas hartanya dan berharap sang kebahagiaan merapat. Ada juga yang membaca kitab kuno, ada yang mengubah dandanannya juga ritual-ritual lainnya. Sebagian berterus terang bahwa kekosongan itu masih menganga lebar dan sebagian tersenyum di bibir mengatakan puas, namun masih mencari dan mencari jawaban.

Dengan apa ketidakpuasan hati ini tertutupi? Selama kita masih mencari, selama itulah kita tidak melihatnya. Semakin dalam kita mencoba, semakin jauh kita dari apa yang dicari. Dan sang murid pun bertanya kepada sang guru, “Lalu, dengan apa kita bisa mengisi penuh kekosongan itu?”

“Tidak ada,” jawab Guru di dalam. “Tidak ada yang perlu diisi dan tidak ada yang perlu mengisi,” lanjutnya. “Sadarilah bahwa tidak pernah ada ruang kosong

itu. Ketidaksadaran kitalah yang membuat ruang, dan ketidaksadaran kita pula yang membuat itu terlihat harus diisi. Tatkala seseorang menyadari bahwa dalam semuanya, juga segalanya tidak ada yang tidak terisi oleh-Nya, maka ia pun mengetahui bahwa tugasnya adalah bukan ini, juga bukan itu."

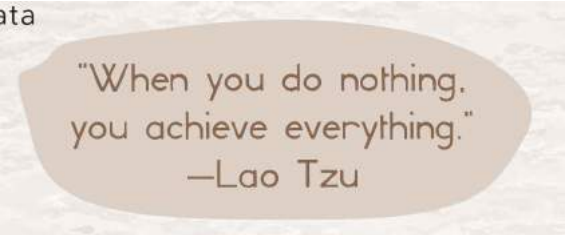
Kosong itu isi dan isi itu kosong ....[]

99. GREAT SURRENDER

Berserah adalah menyerah total. Menyerah bukan berarti kalah, juga tidak berarti menang. Ia yang menyerah penuh adalah menyerahkan semuanya, termasuk semua kemenangan dan kekalahan.

Orang ini tidak mempunyai apa-apa. Ia telah menjadi tawanan-Nya. Semua yang diminta pasti ia lakukan, apa pun pemberian-Nya ia terima, juga apa pun yang diambil ia lepaskan.

Walaupun bergelar tawanan, ia adalah orang yang paling bebas. Ia tidak terikat kenangan masa lalu juga belenggu ketakutan masa depan. Kemarin, hari ini, dan esok, semua sama saja.

Ia tidak memihak kepada terang dan memusuhi gelap. Baginya terang dan gelap mempunyai fungsinya masing-masing. Walau keduanya terlihat berlawanan, mereka saling melengkapi, saling membutuhkan.

Puja-puji tidak melayangkan hatinya juga cacian tidak meremukkan kalbunya. Tidak ada kebaikan yang digenggam juga keburukan yang ia tendang.

Semuanya ia serahkan, tubuhnya, pikirannya, bahkan jiwanya. Ia sadar tubuh ini hanya sementara, juga segala pemikiran dan konsep yang ia yakini adalah ilusi. Manusia ini tidak pernah kehilangan apa pun karena ia tidak pernah merasa mempunyai apa-apa.

Ia sadar, setiap "saya" adalah ego yang mencemarkan keheningan, setiap "aku" hadir, keikhlasan menghilang.

Tidak ada seorang pun sampai di sana dengan menginginkan atau mengejarnya. Mereka yang berhenti, mereka yang berkata cukup, dan mereka yang menyerah, merekalah yang sudah sampai.[]

"When you do nothing, you achieve everything."
—Lao Tzu

TENTANG PENULIS

gobind vashdev

Sejak kecil ia selalu mempertanyakan hidup dan kehidupan, ia mencari jawaban dengan bertanya pada orang sekitar, melahap buku, berguru pada para bijak, dan berguru pada alam ini.

Gobind tidak lulus dari S-1 nya, saat ini kegiatan sehari-hari nya adalah berbagi dan berbagi. Berbagi pelatihan motivasi, stress management, self healing, parenting, metode mengajar, yang sebagian besar dilakukan untuk kelompok-kelompok sosial seperti yayasan, LSM, sekolah, universitas; selain berbagi melalui tulisan dan lisan di radio.

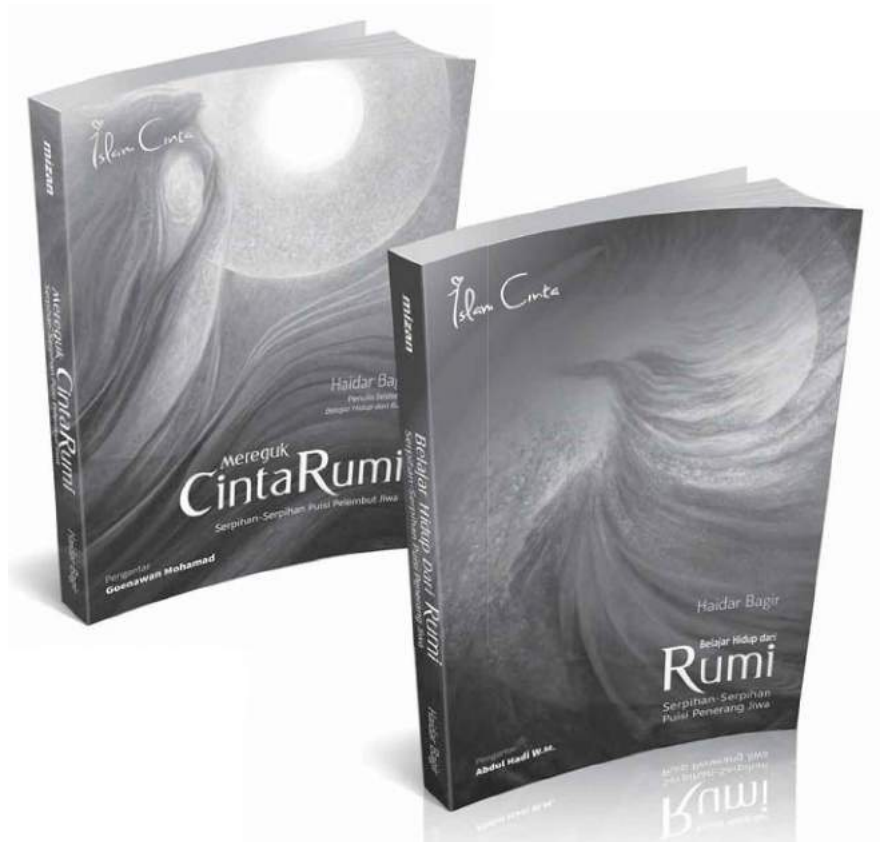
Dalam seminar dan pelatihannya, gobind selalu memotivasi orang lain agar terus berbuat sesuatu untuk menjadikan dunia ini tempat yang lebih indah, berpikir cerah, hidup lebih sederhana, pola makan sehat tanpa menyakiti makhluk hidup lain dan perduli pada Alam. Ia tidak menggunakan sabun, shampo, pasta gigi atau bahan-bahan kimia yang membebani Alam ini. Baginya Alam adalah Guru yang sudah terlalu baik yang patut kita hormati dan pelihara.

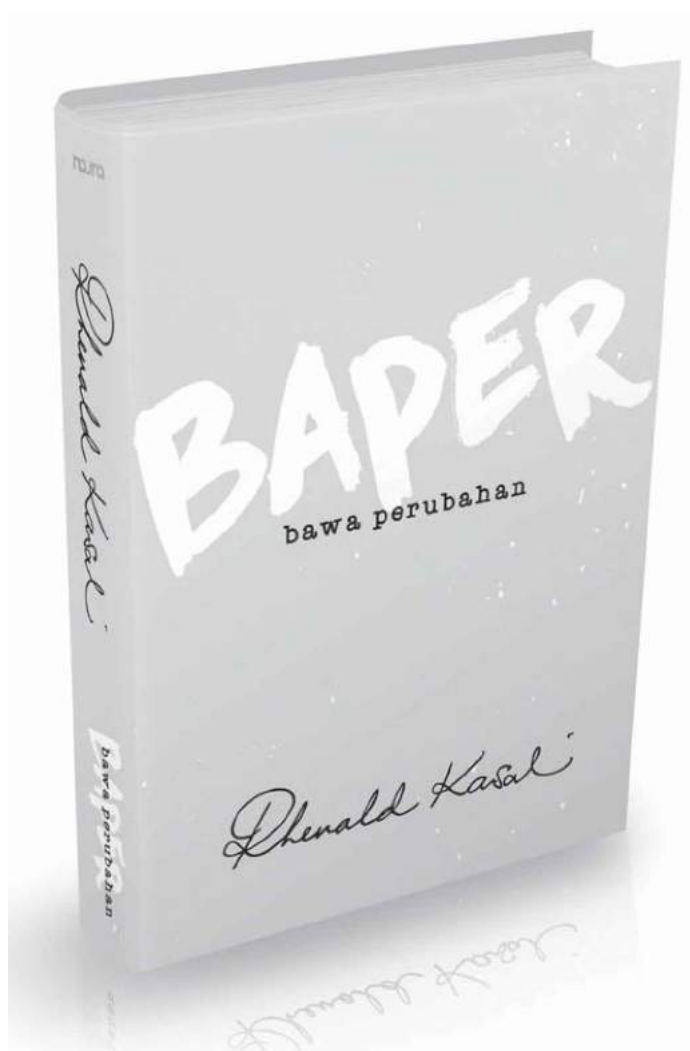
Sosok yang lebih senang dipanggil heartworker - seorang pekerja hati, dibanding motivator atau inspirator ini , saat ini menetap di Ubud, Bali bersama Istri yang dicintai dan seorang anak yang dikasihi.

Informasi lebih lanjut:

: www.gobindvashdev.com

: www.facebook.com/gobindvashdev

: @gobindvashdev

: @gobindvashdev

Bila ingin mengundang gobind untuk berbagi, silakan hubungi Tika :

: gobind.vashdev@gmail.com

: +628 1234-gobind (462463)

Kau dilahirkan dengan sayap.
Kenapa mesti merayap dalam hidup?

135 Kutipan & Catatan Inspiratif untuk Memberimu Kekuatan Membawa Perubahan!

www.nourabooks.co.id
@NouraBooks

@NouraBooks

Penerbit Nourabooks

Kapankah kita mau melepaskan genggaman yang menegangkan tubuh dan pikiran ini? Maukah kita berserah dan sepenuhnya percaya pada Ia yang mengatur segalanya? Kalau Ia mampu mengatur triliunan bintang di jagat yang tak terbatas, tentunya Ia juga mampu memelihara kita makhluk yang supermikro ini.

Apa gunanya seseorang mengenal begitu banyak hal dari mikroba sampai Pluto, tetapi tidak mengenal dirinya? Bukankah ia yang mengenal dirinya, mengenal Tuhan-nya?

gobind vashdev merekam perjalanannya ketika bertemu guru-guru kehidupannya dalam 99 catatan penuh makna. Selami kebijaksanaan-kebijaksanaan dalam buku ini. Jelajahi, nikmati, dan renungkan hingga ke relung.

Buku ini terbuat dari kertas yang berasal dari pohon. Sebagai wujud terima kasih pada alam yang sangat baik, kami menanam sebuah pohon untuk setiap buku yang tercetak. Terima kasih sudah memiliki 99 *Wisdom* dan berkontribusi untuk dunia yang lebih indah. Salam Bahagia.

ISBN: 978-602-0989-71-6

MOTIVASI

ND-202